TOUCH GENERATIONS

Wii™

Wii Fit™

INSTRUCTION BOOKLET MODE D'EMPLOI FOLLETO DE INSTRUCCIONES

Vinnm's Lair

PLEASE CAREFULLY READ THE Wii™ OPERATIONS MANUAL COMPLETELY BEFORE USING YOUR Wii HARDWARE SYSTEM, GAME DISC OR ACCESSORY. THIS MANUAL CONTAINS IMPORTANT HEALTH AND SAFETY INFORMATION.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION: READ THE FOLLOWING WARNINGS BEFORE YOU OR YOUR CHILD PLAY VIDEO GAMES.

⚠ WARNING - Seizures

- Some people (about 1 in 4000) may have seizures or blackouts triggered by light flashes or patterns, and this may occur while they are watching TV or playing video games, even if they have never had a seizure before.
- Anyone who has had a seizure, loss of awareness, or other symptom linked to an epileptic condition should consult a doctor before playing a video game.
- Parents should watch their children play video games. Stop playing and consult a doctor if you or your child has any of the following symptoms:

Convulsions	Eye or muscle twitching	Altered vision
Loss of awareness	Involuntary movements	Disorientation

- To reduce the likelihood of a seizure when playing video games:
  1. Sit or stand as far from the screen as possible.
  2. Play video games on the smallest available television screen.
  3. Do not play if you are tired or need sleep.
  4. Play in a well-lit room.
  5. Take a 10 to 15 minute break every hour.

⚠ WARNING - Repetitive Motion Injuries and Eyestrain

Playing video games can make your muscles, joints, skin or eyes hurt. Follow these instructions to avoid problems such as tendinitis, carpal tunnel syndrome, skin irritation or eyestrain:

- Avoid excessive play. Parents should monitor their children for appropriate play.
- Take a 10 to 15 minute break every hour, even if you don't think you need it.
- If your hands, wrists, arms or eyes become tired or sore while playing, or if you feel symptoms such as tingling, numbness, burning or stiffness, stop and rest for several hours before playing again.
- If you continue to have any of the above symptoms or other discomfort during or after play, stop playing and see a doctor.

⚠ CAUTION - Motion Sickness

Playing video games can cause motion sickness in some players. If you or your child feel dizzy or nauseous when playing video games, stop playing and rest. Do not drive or engage in other demanding activity until you feel better.

IMPORTANT LEGAL INFORMATION This Nintendo game is not designed for use with any unauthorized device. Use of any such device will invalidate your Nintendo product warranty. Copying of any Nintendo game is illegal and is strictly prohibited by domestic and international intellectual property laws. "Back-up" or "archival" copies are not authorized and are not necessary to protect your software. Violators will be prosecuted.

REV-E

WARRANTY & SERVICE INFORMATION

REV-Q

You may need only simple instructions to correct a problem with your product. Try our website at support.nintendo.com or call our Consumer Assistance Hotline at 1-800-255-3700, rather than going to your retailer. Hours of operation are 6 a.m. to 7 p.m., Pacific Time, Monday - Sunday (times subject to change). If the problem cannot be solved with the troubleshooting information available online or over the telephone, you will be offered express factory service through Nintendo. Please do not send any products to Nintendo without contacting us first.

HARDWARE WARRANTY

Nintendo of America Inc. ("Nintendo") warrants to the original purchaser that the hardware product shall be free from defects in material and workmanship for twelve (12) months from the date of purchase. If a defect covered by this warranty occurs during this warranty period, Nintendo will repair or replace the defective hardware product or component, free of charge.* The original purchaser is entitled to this warranty only if the date of purchase is registered at point of sale or the consumer can demonstrate, to Nintendo's satisfaction, that the product was purchased within the last 12 months.

GAME & ACCESSORY WARRANTY

Nintendo warrants to the original purchaser that the product (games and accessories) shall be free from defects in material and workmanship for a period of three (3) months from the date of purchase. If a defect covered by this warranty occurs during this three (3) month warranty period, Nintendo will repair or replace the defective product, free of charge.*

SERVICE AFTER EXPIRATION OF WARRANTY

Please try our website at support.nintendo.com or call the Consumer Assistance Hotline at 1-800-255-3700 for troubleshooting information and repair or replacement options and pricing.*

*In some instances, it may be necessary for you to ship the complete product, FREIGHT PREPAID AND INSURED FOR LOSS OR DAMAGE, to Nintendo. Please do not send any products to Nintendo without contacting us first.

WARRANTY LIMITATIONS

THIS WARRANTY SHALL NOT APPLY IF THIS PRODUCT: (a) IS USED WITH PRODUCTS NOT SOLD OR LICENSED BY NINTENDO (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, NON-LICENSED GAME ENHANCEMENT AND COPIER DEVICES, ADAPTERS, AND POWER SUPPLIES); (b) IS USED FOR COMMERCIAL PURPOSES (INCLUDING RENTAL); (c) IS MODIFIED OR TAMPERED WITH; (d) IS DAMAGED BY NEGLIGENCE, ACCIDENT, UNREASONABLE USE, OR BY OTHER CAUSES UNRELATED TO DEFECTIVE MATERIALS OR WORKMANSHIP; OR (e) HAS HAD THE SERIAL NUMBER ALTERED, DEFACED OR REMOVED.

ANY APPLICABLE IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING **WARRANTIES OF MERCHANTABILITY** AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE HEREBY LIMITED IN DURATION TO THE WARRANTY PERIODS DESCRIBED ABOVE (12 MONTHS OR 3 MONTHS, AS APPLICABLE). IN NO EVENT SHALL NINTENDO BE LIABLE FOR CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES RESULTING FROM THE BREACH OF ANY IMPLIED OR EXPRESS WARRANTIES. SOME STATES DO NOT ALLOW LIMITATIONS ON HOW LONG AN IMPLIED WARRANTY LASTS OR EXCLUSION OF CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU.

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights which vary from state to state or province to province.

Nintendo's address is: Nintendo of America Inc., P.O. Box 957, Redmond, WA 98073-0957 U.S.A.

This warranty is only valid in the United States and Canada.

EVERYONE
E
CONTENT RATED BY ESRB

© 2007-2008 Nintendo. TM, ® and the Wii logo are trademarks of Nintendo. © 2008 Nintendo. All rights reserved.

Training Supervisor: Kaoru Matsui (Director of NESTA★ JAPAN/Member of Kingrun Co., Ltd./Special Adviser of WELLNESS GUARDIANS)
★NESTA: National Exercise & Sports Trainers Association

Vimm's Lair

Contents

Menu Controls 4

What is Wii Fit? 5

Getting Started 6

Calendar Screen 11

Body Test 13

Training 15

HEALTH AND SAFETY INFORMATION

To prevent injury and/or to prevent damage to the Wii Balance Board or surrounding objects, follow these guidelines during gameplay:

- Be aware of your balance so that you do not slip or fall from the board. Avoid more movement than is needed to operate the game you are playing.
- Do not wear shoes or socks while using the board. Playing barefoot should reduce the risk of slipping or falling. If your feet become damp during gameplay, stop and dry your feet and the board before continuing.
- No more than one person should use the board at a time.
- Make sure you have adequate space between you and any other objects or people during gameplay. Nintendo recommends at least 3 feet (1 meter).
- Avoid stepping or standing on the edges of the board.
- Always place the board on a flat, horizontal and stable surface. Do not use the board on slippery surfaces. If using on thick carpet, use the Wii Balance Board foot extensions included with the Wii Balance Board.
- Do not use the Wii Balance Board if you are under the influence of alcohol or any other substance which could affect your sense of balance or perception and cause you to slip or fall.

IMPORTANT PRECAUTIONS WHEN USED BY CHILDREN:
An adult must explain all Health and Safety Information and usage guidelines and instructions to all children who are going to use the Wii Balance Board. Failure to do so may result in injuries or damage to the system or other property. Observe children during gameplay for proper and safe use of the board.

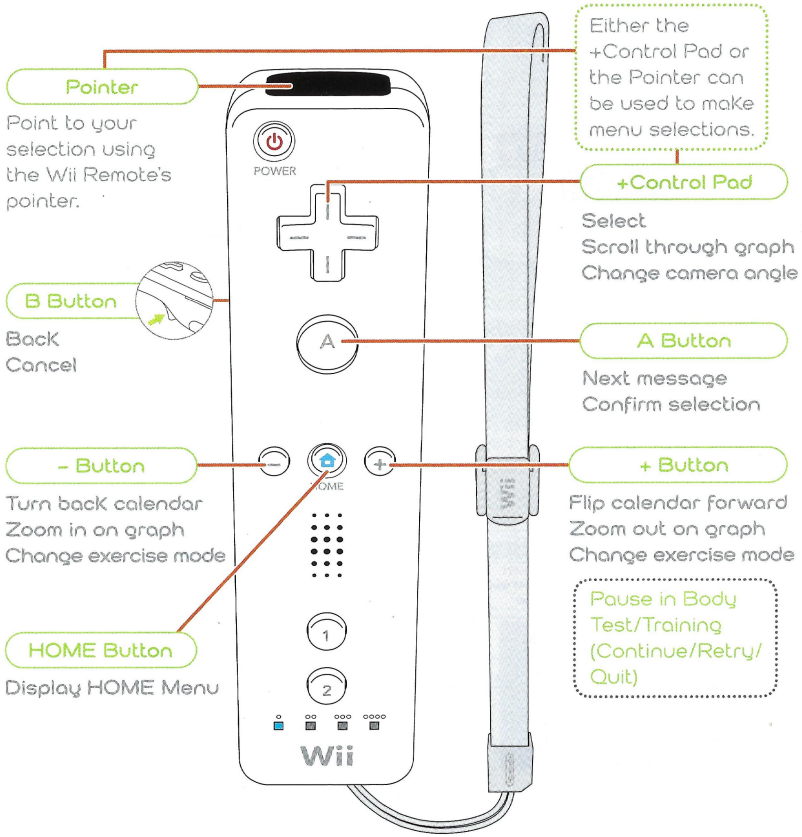
An adult should assist young children when first playing to make sure they understand correct use.

Menu Controls

You'll navigate the menus primarily using the Wii Remote™. During a Body Test and during Training, you'll be mainly using the Wii Balance Board™.

Wii Remote

To make menu selections, point with the Wii Remote and press Ⓐ. Check the on-screen information for details on how to control specific activities and exercises.



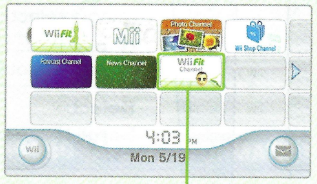
Vimm's Lair

What is Wii Fit?

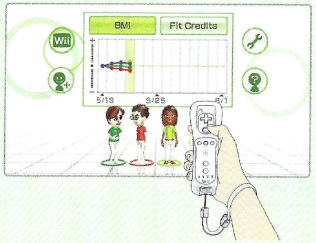
Wii Fit is a combination of fitness and fun. By playing Wii Fit a little every day, you, your friends, and your family can work toward personal goals of better health and fitness.

Keep Tabs on Your Fitness with the Wii Fit Channel

After you install the Wii Fit Channel on your Wii Menu, you can check on the progress of every Wii Fit profile and do a Body Test without having to insert the Wii Fit Game Disc.

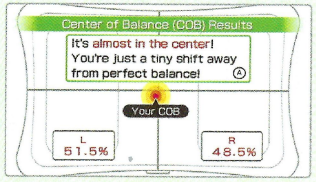


Wii Fit Channel



Do a Body Test Daily with the Wii Balance Board

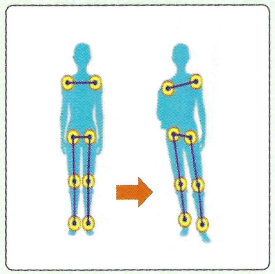
The Body Test in Wii Fit uses the Wii Balance Board to measure your center of balance, Body Mass Index (BMI), body control, and Wii Fit Age. Doing this test every day is the first step in keeping track of your fitness.



- BMI is a measure of body fat based on height and weight that is a standard used by many health organizations.

All About Balance

Your center of balance, the point between your left and right sides when you are standing upright, has a lot to do with your health. Those without an even center of balance will be unnaturally compensating for this imbalance, which causes their posture to become misaligned, increasing the possibility of putting unnecessary strain on their body.



Uneven Balance

Four Training Modes

Wii Fit includes four training modes and more than 40 exercises and activities designed to help improve body balance and fitness.

- Results of training will vary with each individual.

Getting Started

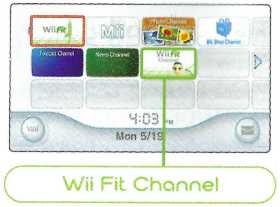
1. Insert the Wii Fit Game Disc in the Wii system disc slot. The power on the Wii system will turn on and the screen on the right will display. After you have read it, press Ⓐ.
   - The screen on the right will display if you insert the Game Disc when the power on the Wii system is on.

WARNING-HEALTH AND SAFETY
BEFORE PLAYING, READ YOUR OPERATIONS MANUAL FOR IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR HEALTH AND SAFETY.
Also online at
www.nintendo.com/healthsafety/
Press Ⓐ to continue.

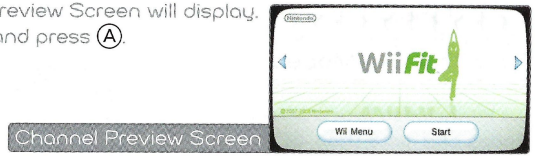
Vimm's Lair

2 Point to the Disc Channel (shown in the red box) on the Wii Menu and press Ⓐ.

- If you install the Wii Fit Channel (shown in the green box) on the Wii Menu in Settings (see page 10), you can do the Body Test and check the progress of your training without having to insert the Game Disc.
- For more information on the Wii Fit Channel, see pages 5 or 14.

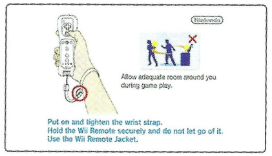


3 The Channel Preview Screen will display. Point to Start and press Ⓐ.

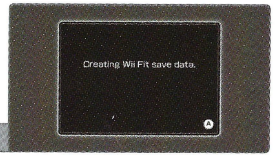


4 The Strap Usage screen will be displayed. Once you are ready, press Ⓐ.

- The first time you play Wii Fit, you will have to create save data and register the Wii Balance Board (see steps 5–9).

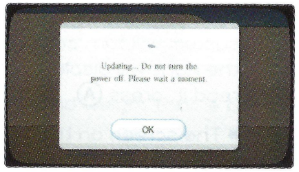

Allow adequate room around you during game play.
Put on and tighten the wrist strap.
Hold the Wii Remote securely and do not let go of it.
Use the Wii Remote Jacket.

5 On the Wii Fit save-data creation screen, press Ⓐ. Once save data has been created, a confirmation screen will appear. Press Ⓐ.



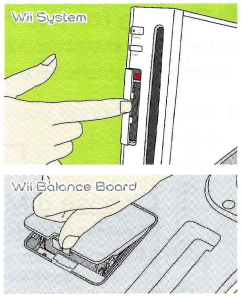
SYSTEM MENU UPDATE

Please note that when first loading the Game Disc into the Wii console, the Wii will check if you have the latest system menu, and if necessary a Wii system update screen will appear. Press OK to proceed.

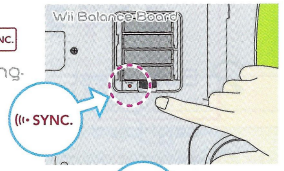


6 You will need to register your Wii Balance Board to your Wii. Start by opening the SD Card Slot cover on the Wii system. Also remove the cover from the battery compartment on the Wii Balance Board.

- When removing the cover from the battery compartment of the Wii Balance Board, be careful not to drop the balance board or pinch your fingers.
- Please make sure that the batteries are properly inserted in the Wii Balance Board.

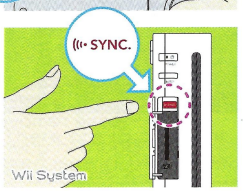


7 Press SYNC. on the Wii Balance Board. The power light will flash. Please do not press SYNC. on the balance board when the light is flashing.



8 Press SYNC. on the Wii system while the power light on the Wii Balance Board is flashing.

- Please do not press SYNC. for more than 10 seconds. This will cause all of the Wii Remotes that are registered to that Wii system to become unregistered.



9 When the Wii Balance Board is registered to your Wii system, the power light on the balance board will stay on. Please return the cover on the Wii system SD Card Slot and battery compartment on the Wii Balance Board to their original positions.

Only one Wii Balance Board can be registered to a single Wii system, and a maximum of 10 balance board and Wii Remote combinations can be registered. If an 11th unit is registered, the oldest Wii Remote data will be erased. However, the Wii Balance Board data will not be erased.

- Only one Wii system can be registered with a Wii Balance Board. If a Wii Balance Board already registered to a Wii system is registered to another Wii system, it must be re-registered to the first Wii system in order to be used again.
- The Wii Balance Board will be registered as Player 4.
- If a Wii Remote is registered as Player 4, then that registration will be erased.

Vinni's Lair

Playing for the First Time

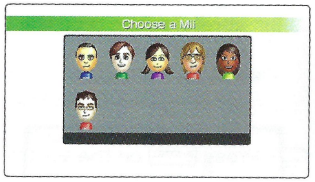
After confirming the date and time on the Wii system, you will create your own personal profile where your BMI, Wii Fit Age, and training records will be saved.

- You can change your Mii, height, and other options in User Settings (see page 12).

1 Choose a Mii

Choose a Mii from the selection of Miis saved on your Wii system.

- For information on how to add a Mii, please refer to the Wii Operations Manual.



2 Body Test

During Body Tests, you'll use the Wii Balance Board. First, enter your height and birth date. Point to the arrows and press Ⓐ to enter your information. When you're done, you'll begin the test. Remember to not stand on the balance board until you are instructed to. During the Body Test, your center of balance, BMI, and Wii Fit Age will be revealed.

- Please remove your shoes and socks and stand on the Wii Balance Board in your bare feet. Standing on the balance board with shoes or slippery socks can be dangerous.
- Wii Fit Age is a measurement exclusive to Wii Fit. The Wii Fit Age ranges from 2 to 99 years old.

3 Set Your Goal

Once you view your current BMI, it's important to set a goal for what you want your BMI to be in two weeks...or longer. Then as you continue training, keep this BMI goal in mind.

4 PIN Settings

If you don't want others to see your data, you can protect it with a four-digit password. Once you have completed your settings, you will return to the calendar screen (page 11).

Continuing Your Profile

If you have already created a profile, the game will start at the Wii Fit Plaza. Simply point at your Mii and press Ⓐ, then choose Start to go to the calendar screen (see page 11).

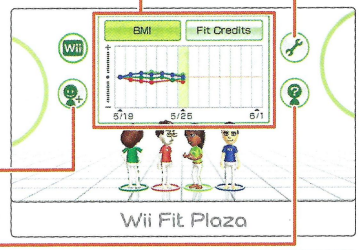
Change in BMI from Day 1

The orange line in the center of the graph represents your BMI the first time you checked it. The color of the dots matches the clothing color of the corresponding Miis. You can also toggle to the graph showing the Fit Credits each player has earned.

User Settings

New Profile

Choose this option to create a new profile.



Wii Fit Plaza

Trial

Trial mode allows players to do a Body Test or select from a limited list of activities and exercises without having to create a profile. However, your progress will not be saved, so it's best to create your own profile if you plan to train consistently.

There are 15 different exercises in Trial mode.

Settings

If you choose Settings in the Wii Fit Plaza, the following menu will appear.

Install Channel ..... The Wii Fit Channel will be added to the Wii Menu.

Wii Balance Board Check ..... This will check if the Wii Balance Board is functioning correctly.

Wii Fit Credits ..... View the staff credits for Wii Fit.

Training Record

Your training record will automatically be saved to your personal profile. However, to save your records, you will need 8 or more blocks of open space on your Wii system memory. Up to eight people can create their own personal profiles. If you want to erase your save data, choose Delete User Data in User Settings (see page 12). Also, it's recommended to back up important information to an SD Card occasionally.

- Please refer to the Wii Operations Manual for more information on how to use an SD Card.

Vinni's Lair

Calendar Screen

From the calendar screen, you can view your training calendar, check graphs, do a Body Test, or jump right into training.

Calendar Screen

Simply point at any option and press Ⓐ to make a selection.

User Settings

Change your profile, trainer, and design settings here.

Month

Press ⊕ to move forward a month, and press ⊖ to go back a month.

Wii Fit Plaza

Return to the Wii Fit Plaza.

Graph

Track changes in your BMI, weight, Wii Fit Age, and Fit Credits in a graph.

Body Test (see page 13)

Check your center of balance, BMI, and Wii Fit Age.

Calendar

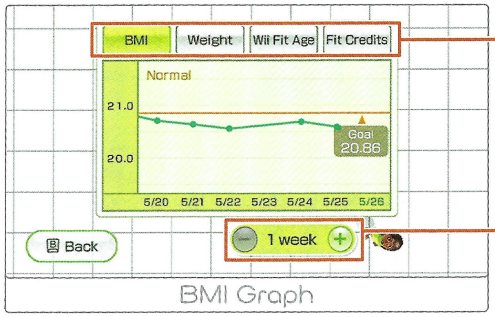
Today's date is highlighted in yellow. The days that you performed a Body Test are marked with a stamp. If you select a date with a stamp, you can see detailed information on the Body Test you took that day. The red flag represents the date that you set as your goal deadline.

Training

Select this option to go directly to training activities and exercises.

Graph

You can follow progress in your BMI, weight, Wii Fit Age, and Fit Credits (see page 15) with this easy-to-understand graph. Select the different buttons to swap through various graphs. Point at a graph, press and hold Ⓐ, and move the Wii Remote to scroll through information.



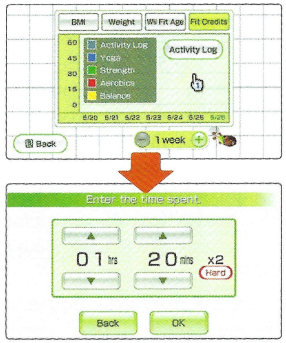
Graph Buttons

Graph Display Area

Press ⊕ to zoom out and ⊖ to zoom in.

Activity Log

Record time you spend exercising outside of Wii Fit on the Fit Credits graph using the Activity Log. Simply select Activity Log and enter the amount of time you spent doing light, medium, or heavy exercise.



User Settings

You can change your own profile and software settings in User Settings.

Edit Profile	Change your Mii, height, birth date, and password here. Simply point to the setting you would like to change and press Ⓐ.
Change Design	You can change the calendar color and stamp design here.
Change Trainer	Change the gender of your trainer.
Delete User Data	Select this option to delete your personal data. Remember, data that is erased can't be recovered, so be careful!

Vimm's Lair

Body Test

In the Body Test, you use the Wii Balance Board to measure your center of balance, BMI, and body control. Based on these results, you can also determine your Wii Fit Age.

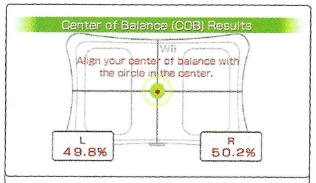
Doing a Body Test

1 Start the Body Test

First, turn on the Wii Balance Board and wait to stand on it until you're instructed to do so. Once it's ready, stand on the balance board and let it recognize your body. Enter the weight of the clothes you are wearing: light, heavy, or other (manually enter the weight of your clothes). Then follow the steps below.

2 Center of Balance and BMI

Stand on the balance board with your feet spread equally apart and your body straight. Wii Fit will then check the balance of your posture and your BMI. Once the measurement is complete, you will be able to see where your center of balance is located and what your BMI is. You can also check your weight if you'd like to see it.



Your center of balance is represented by the red dot. Try to keep the red dot in the center of the balance board.

- Press + during the Body Test to access the pause menu.
- The BMI categories displayed by Wii Fit may be overestimated for people who have a heavy or muscular build, and may be underestimated for people who have a lighter build, or who are older adults.

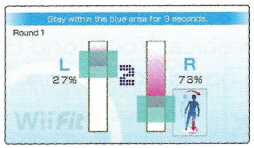
For players under 20 years of age:

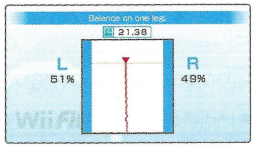
- BMI is a measurement typically used to assess fitness in adults. Although Wii Fit is designed to provide BMI results for players under 20 years old, it's important to understand that BMI can vary a lot as young people grow and mature. Tracking your BMI can be a fun way to chart your Wii Fit progress, but you can have fun with Wii Fit even if you're not keeping an eye on BMI. If you have more questions about your BMI, ask your doctor.

3 Body Control

Your body control is measured using two randomly selected balance tests. Simply perform the tests by following the on-screen instructions.

- The first time you do the Body Test, you will only do the Basic Balance Test.





4 Wii Fit Age Announcement

Your Wii Fit Age will be calculated based on your balance-test results, taking into consideration your actual age. Your fitness goals may include working to lower your Wii Fit Age.

5 Stamp Your Calendar

Point at today's date and press Ⓐ to give yourself a stamp and end the test.

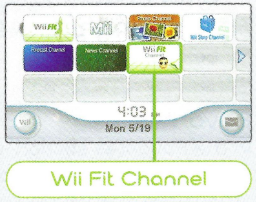
Fitness Tip: A Useful Weighing Method

After you've weighed yourself, why not try it again while holding something? By observing how much the weight differs, you can find out how much whatever you're holding weighs.

- This feature only works when the object you're holding weighs 7 lbs. or more. Any weight difference under 7 lbs. will be treated as a natural fluctuation in the user's weight.

Wii Fit Channel

With Wii Fit, you can install a channel in the Wii Menu so that you can perform a Body Test and view your graph without having to insert the Game Disc. Select Install Channel from Settings (see page 10) to install the channel. Then just follow the instructions on the screen.



- You will not be able to install this channel if you do not have enough available space in your Wii system memory and free channels on your Wii Menu.

Vimm's Lair

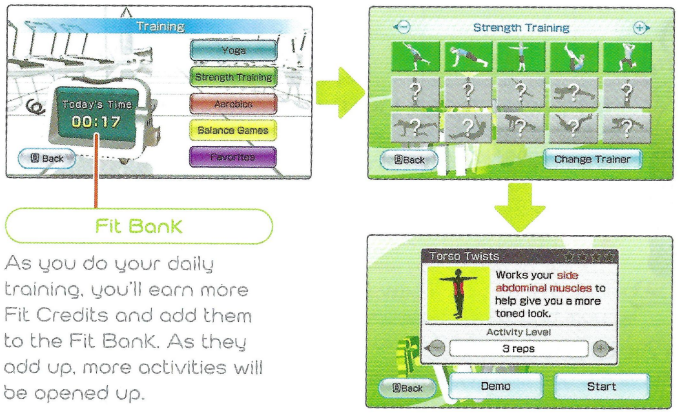
Training

Wii Fit features four main categories to choose from: Strength Training, Aerobics, Yoga, and Balance Games. Choose the category you'd like to work on.

- Individual results will vary.
- Don't overdo it. It's important not to train too much every day, so be conscious of how much time you're spending on your training.
- Depending on activity, you might need to attach the Nunchuk™ controller to the Wii Remote or connect two Wii Remotes to the Wii system. If you're asked to do this, just follow the on-screen instructions.

Start Training

To start training, select the training category and activity you want to do. Next, you may need to choose the difficulty level of the activity. Select Demo in Yoga or Strength Training to get a quick demo on how to do the activity. Choose Start to jump right into training. The first time you do an activity, you'll automatically watch a short demo.



Fit Bank

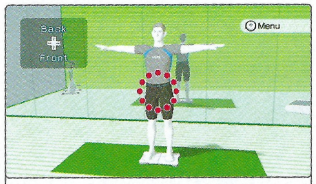
As you do your daily training, you'll earn more Fit Credits and add them to the Fit Bank. As they add up, more activities will be opened up.

Favorites

In the Favorites section, you can select from a list of the 10 activities you choose most often.

Training Preparation

Start by powering on the Wii Balance Board, stand on it when instructed, and wait for it to recognize your body. In Yoga and Strength Training, you can follow along with your trainer while you perform the movements. Change the camera by pressing up and down on ✚ and find a view of the trainer that works best for you. Once you're ready, follow the instructions on the screen and begin training.



To follow along, just mirror your trainer's movements.

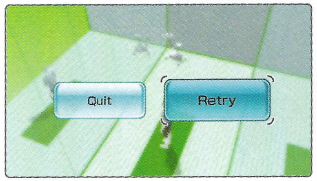
- Be sure to stretch and warm up before beginning these exercises.
- Remember to wear comfortable clothes that are free of metal parts when you're training.

Pause Training

Press ⊕ during an activity or exercise to access the pause menu and stop training for a bit. Press ⊕ again or select Continue to resume training. Choose Restart to start the exercise over from the beginning and Quit to return to the training-selection screen.

Finish Training

When you complete an activity, you will be given a score based on your performance. If your score puts you in the Top 10 performances for that activity, you will be placed on the board. The Top 10 list is shared by every player with a profile on that Wii system. Once you've seen this, press Ⓐ. Choose Retry to start the activity over again. Choose Quit to go back to the exercise-selection screen.



⚠ WARNING - Injury Due to Pre-existing Conditions

Gameplay with the Wii Balance Board may require varying amounts of physical activity. Consult a doctor before using the Wii Balance Board if:

- you are or may be pregnant,
- you have heart, respiratory, back, joint or other orthopedic conditions,
- you have high blood pressure,
- you have difficulty with physical exercise, or
- you have been instructed to restrict physical activity.

While using the Wii Balance Board, if you experience excessive fatigue, shortness of breath, chest tightness, dizziness, discomfort or pain, STOP USE IMMEDIATELY and consult a doctor.

Vimm's Lair

Try to find all 15 of these marks scattered around the island.

Wii Fit Island Running Map

This is a map of the island you can explore while running in Wii Fit. Use this to imagine where you are running.

Vinm's Lair

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MODE D'EMPLOI DE LA Wii™ AVANT D'UTILISER VOTRE SYSTÈME, VOTRE DISQUE DE JEU, OU VOS ACCESSOIRES Wii. CE MODE D'EMPLOI COMPREND D'IMPORTANTES INFORMATIONS SUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ.

INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT VOTRE SÉCURITÉ : VEUILLEZ LIRE LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES AVANT QUE VOUS OU VOTRE ENFANT NE JOUIEZ À VOS JEUX VIDÉO.

⚠ AVERTISSEMENT – Danger d'attaque

- Même si elles n'ont jamais connu de tels problèmes auparavant, certaines personnes (environ 1 sur 4 000) peuvent être victimes d'une attaque ou d'un évanouissement déclenché par des lumières ou motifs clignotants, et ceci peut se produire pendant qu'elles regardent la télévision ou s'amusent avec des jeux vidéo.
- Toute personne qui a été victime d'une telle attaque, d'une perte de conscience ou de symptômes reliés à l'épilepsie doit consulter un médecin avant de jouer à des jeux vidéo.
- Les parents doivent surveiller leurs enfants pendant que ces derniers jouent avec des jeux vidéo Arrêtez de jouer et consultez un médecin, si vous ou votre enfant présentez les symptômes suivants:

Convulsions	Tics oculaires ou musculaires	Perte de conscience
Problèmes de vision	Mouvements involontaires	Désorientation

- Pour diminuer les possibilités d'une attaque pendant le jeu :
  1. Tenez-vous aussi loin que possible de l'écran.
  2. Jouez sur l'écran de télévision le plus petit disponible.
  3. Ne jouez pas si vous êtes fatigué ou avez besoin de sommeil.
  4. Jouez dans une pièce bien éclairée.
  5. Interrompez chaque heure de jeu par une pause de 10 à 15 minutes.

⚠ AVERTISSEMENT – Blessures dues aux mouvements répétitifs et tension oculaire

Les jeux vidéo peuvent irriter les muscles, les poignets, la peau ou les yeux. Veuillez suivre les instructions suivantes afin d'éviter des problèmes tels que la tendinite, le syndrome du tunnel carpien, l'irritation de la peau ou la tension oculaire :

- Évitez les périodes trop longues de jeu. Les parents devront s'assurer que leurs enfants jouent pendant des périodes adéquates.
- Même si vous ne croyez pas en avoir besoin, faites une pause de 10 à 15 minutes à chaque heure de jeu.
- Si vous éprouvez de la fatigue ou de la douleur au niveau des mains, des poignets, des bras ou des yeux, ou si vous ressentez des symptômes tels que des fourmillements, engourdissements, brûlures ou courbatures, cessez de jouer et reposez-vous pendant plusieurs heures avant de jouer de nouveau.
- Si vous ressentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus ou tout autre malaise pendant que vous jouez ou après avoir joué, cessez de jouer et consultez un médecin.

⚠ ATTENTION – Nausée

Jouer à des jeux vidéo peut causer étourdissement et nausée. Si vous ou votre enfant vous sentez étourdi ou nauséeux pendant le jeu, cessez de jouer immédiatement et reposez-vous. Ne conduisez pas et n'entreprenez pas d'autres activités exigeantes avant de vous sentir mieux.

INFORMATIONS LÉGALES IMPORTANTES Ce jeu Nintendo n'est pas conçu pour l'utilisation avec un appareil non autorisé. L'utilisation d'un tel appareil invalidera votre garantie de produit Nintendo. Le copiage d'un jeu Nintendo est illégal et strictement interdit par les lois domestiques et internationales régissant la propriété intellectuelle. Les copies de « sauvegarde » ou d « archivage » ne sont pas autorisées et ne sont pas nécessaires à la protection de vos logiciels. Tout contrevenant sera poursuivi.

REV-E

RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN ET LA GARANTIE

REV-Q

Vous pourriez n'avoir besoin que de simples instructions pour corriger un problème. Vous pouvez visiter notre site Web à support.nintendo.com ou appeler notre Ligne de Service à la Clientèle, au 1 (800) 255-3700, plutôt que de retourner chez votre détaillant. Nos heures d'ouverture sont de 6 h 00 à19 h 00, heure du Pacifique, du lundi au dimanche (heures sujettes à changement). Si le problème ne peut pas être résolu en consultant les renseignements sur les problèmes et leurs solutions en ligne ou au téléphone, on vous offrira un service en usine express chez Nintendo. Veuillez n'expédier aucun produit sans avoir appelé Nintendo au préalable.

GARANTIE SUR LES APPAREILS

Nintendo of America Inc. (« Nintendo ») garantit à l'acheteur original que l'appareil ne connaîtra aucun défaut de matériaux ou de main-d'œuvre pour une période de douze (12) mois suivant la date d'achat. Si un tel défaut couvert par la présente garantie se produit pendant cette période de garantie, Nintendo réparera ou remplacera sans frais le produit défectueux.* L'acheteur original peut être couvert par cette garantie seulement si la date d'achat est enregistrée à un point de vente ou que le client peut démontrer, à la satisfaction de Nintendo, que le produit a été acheté au cours des 12 derniers mois.

GARANTIE SUR LES JEUX ET ACCESSOIRES

Nintendo garantit à l'acheteur original que le produit (jeu ou accessoire) ne connaîtra aucun défaut de matériaux ou de main-d'oeuvre pour une période de trois (3) mois suivant sa date d'achat. Si un tel défaut couvert par la présente garantiese produit pendant cette période de trois (3) mois, Nintendo réparera ou remplacera sans frais le produit défectueux.*

ENTRETIEN APRÈS ÉCHÉANCE DE LA GARANTIE

Veuillez visiter notre site Web, support.nintendo.com ou appeler la Ligne de Service à la Clientèle au1 (800) 255-3700 pour trouver des renseignements sur les problèmes et solutions, sur les options de réparation ou de remplacement et les prix.*

*Dans certains cas, il peut s'avérer nécessaire d'expédier le produit, PORT PAYÉ ET ASSURÉ CONTRE DOMMAGES ET PERTE, chez Nintendo. Veuillez n'expédier aucun produit sans appeler Nintendo au préalable.

LIMITES DE LA GARANTIE

LA PRÉSENTE GARANTIE SERA NULLE SI LE PRODUIT : (a) A ÉTÉ UTILISÉ AVEC D'AUTRES PRODUITS QUI NE SONT NI VENDUS, NI BREVETÉS PAR NINTENDO (Y COMPRIS, SANS S'Y LIMITER, LES MÉCANISMES D'AMÉLIORATION ET DE COPIE DE JEUX, LES ADAPTATEURS ET LES MÉCANISMES D'APPROVISIONNEMENT EN ÉLECTRICITÉ); (b) A ÉTÉ UTILISÉ À DES FINS COMMERCIALES (Y COMPRIS LA LOCATION); (c) S'IL A ÉTÉ MODIFIÉ OU ALTÉRÉ; (d) EST ENDOMMAGÉ À CAUSE DE NÉGLIGENCE, ACCIDENT, UTILISATION ABUSIVE OU DE TOUTES AUTRES CAUSES QUI NE SERAIENT PAS RELIÉES À DES MATÉRIAUX DÉFECTUEUX OU DE MAIN-D'OEUVRE DÉFECTUEUSE; OU (e) SI SON NUMÉRO DE SÉRIE A ÉTÉ MODIFIÉ, EFFACÉ OU RENDU ILLISIBLE.

TOUTES LES GARANTIES IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE COMMERCIALITÉ OU D'USAGE DESTINÉES À UN BUT PRÉCIS, SONT LIMITÉES AUX PERIODES DE GARANTIES DÉCRITES CI-DESSUS (12 MOIS OU 3 MOIS SELON LE CAS). NINTENDO NE SERA EN AUCUN CAS TENUE RESPONSABLE DE DOMMAGES ACCIDENTELS OU INDIRECTS RÉSULTANT D'UNE INFRACTION À TOUTE STIPULATION EXPLICITE OU IMPLICITE DES GARANTIES. CERTAINS ÉTATS OU PROVINCES NE PERMETTENT PAS LA LIMITATION DE LA DURÉE D'UNE GARANTIE IMPLICITE, NI L'EXCLUSION DES DOMMAGES ACCIDENTELS OU INDIRECTS. DANS CES CAS, LES LIMITES ET EXCLUSIONS MENTIONÉES CI-DESSUS NE S'APPLIQUENT PAS.

La présente garantie vous donne des droits légaux précis. Vous pourriez posséder d'autres droits qui varient d'un État ou d'une province à l'autre.

L'adresse de Nintendo est : Nintendo of America Inc., P.O. Box 957, Redmond, WA 98073-0957 U.S.A.

La présente garantie n'est valide qu'aux États-Unis et au Canada.

EVERYONE
ENFANTS ET ADULTES
E
CONTENT RATED BY
CONTENU ÉVALUÉ PAR
ESRB

Vimm's Lair

Table des Matières

Commandes des menus 22

Qu'est-ce que Wii Fit? 23

Commencer..... 24

Écran du calendrier 29

Test physique 31

Entraînement..... 33

INFORMATION SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Pour éviter de vous blesser et/ou d'endommager la Wii Balance Board ou les objets aux alentours, veuillez suivre ces directives pendant vos parties :

- Soyez toujours conscient de votre équilibre afin de ne pas glisser ou tomber de la planche. Évitez de bouger plus que le nécessaire pour jouer au jeu.
- Ne portez pas de chaussures ou de chaussettes lors de l'utilisation de la planche. Avoir les pieds nus réduit les risques de glisser ou de tomber. Si vos pieds deviennent humides pendant une partie, arrêtez de jouer et essuyez vos pieds et la planche avant de continuer.
- Une seule personne à la fois devrait utiliser la planche.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace entre vous et les autres objets ou personnes pendant une partie. Nintendo recommande une distance minimale de 3 pieds (1 mètre).
- Évitez de poser le pied ou de vous tenir sur les rebords de la planche.
- Placez toujours la planche sur une surface plane, horizontale et stable. N'utilisez pas la planche sur des surfaces glissantes. Si vous l'utilisez sur des tapis épais, utilisez les rallonges de pieds pour Wii Balance Board incluses avec la Wii Balance Board. (Voir la page 10 pour plus d'informations.)
- N'utilisez pas la Wii Balance Board si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances, ce qui pourrait influencer votre sens d'équilibre ou de perception et ainsi vous faire glisser ou tomber.

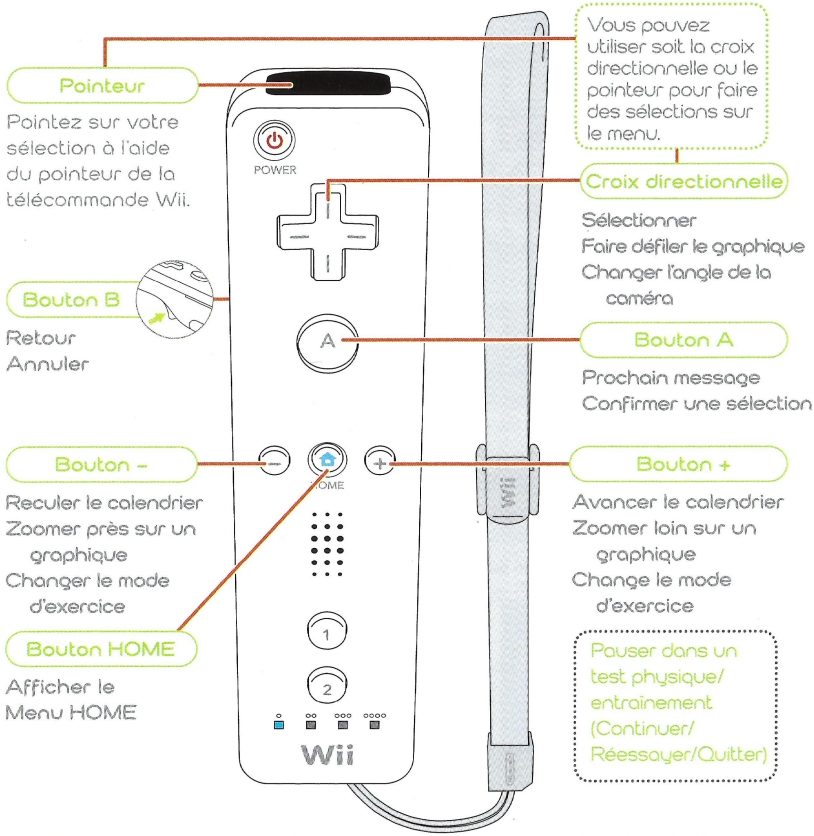
IMPORTANTES PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE DES ENFANTS L'UTILISENT :
Un adulte doit expliquer toute l'information sur la santé et la sécurité et les directives et instructions sur l'utilisation à tous les enfants qui utiliseront la Wii Balance Board. Négliger de le faire pourrait provoquer des blessures ou endommager le système ou autre propriété. Observez les enfants pendant leurs parties pour une utilisation sécuritaire et adéquate.
Un adulte devrait aider les jeunes enfants quand ils jouent pour la première fois pour s'assurer qu'ils comprennent bien comment l'utiliser correctement.

Commandes des menus

Vous naviguerez sur les menus principalement à l'aide de la télécommande Wii. Pendant un test physique ou un entraînement, vous utiliserez principalement la Wii Balance Board™.

Télécommande Wii

Pour faire des sélections sur le menu, pointez avec la télécommande Wii et appuyez sur Ⓐ. Vérifiez l'information à l'écran pour des détails sur comment contrôler les activités et les exercices spécifiques.



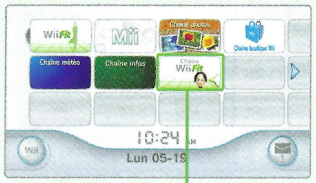
Vimm's Lair

Qu'est-ce que Wii Fit?

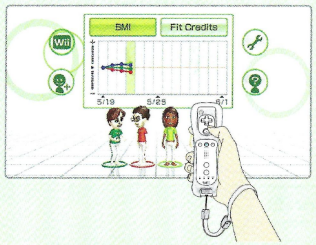
Wii Fit est une combinaison d'entraînement et de plaisir. En jouant à Wii Fit un peu tous les jours, vous, ainsi que vos amis et les membres de votre famille pourrez atteindre des objectifs personnels pour une meilleure santé physique.

Suivez vos progrès d'entraînement avec la Chaîne Wii Fit

Après avoir installé la Chaîne Wii Fit sur votre Menu Wii, vous pouvez vérifier les progrès pour chacun des profils Wii Fit et faire un test physique sans avoir à insérer le disque de jeu Wii Fit.

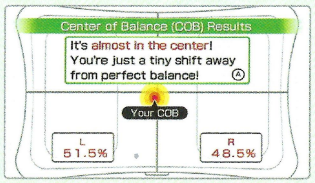


Chaîne Wii Fit



Faites un test physique quotidiennement avec la Wii Balance Board

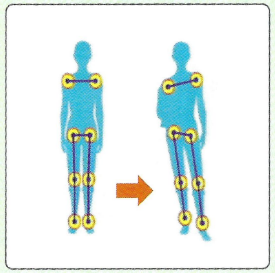
Le test physique dans Wii Fit utilise la Wii Balance Board pour mesurer votre centre de gravité, l'Indice de Masse Corporelle (IMC), la maîtrise du corps et l'Âge Wii Fit. Faire ce test chaque jour est le premier pas pour surveiller vos progrès.



- L'IMC est une mesure du tissu adipeux basée sur votre taille et votre poids qui est un standard utilisé par plusieurs organisations de santé.

Tout en équilibre

Votre centre de gravité, le point entre votre côté gauche et votre côté droit quand vous vous tenez debout, influence beaucoup votre santé. Les gens n'ayant pas un centre de gravité égal auront tendance à compenser automatiquement pour ce déséquilibre, ce qui fera en sorte qu'ils auront une posture désalignée, tout en augmentant les risques de tension de leur corps.



Équilibre inégal

Quatre modes d'entraînement

Wii Fit comprend quatre modes d'entraînement et plus de 40 exercices et activités conçus pour aider à améliorer votre équilibre corporel et votre forme.

- Les résultats d'un entraînement varieront d'une personne à l'autre.

Commencer

1. Insérez le disque de jeu Wii Fit dans la fente pour disque de la console Wii. La Wii s'allumera et l'écran à droite s'affichera. Après l'avoir lu, appuyez sur Ⓐ.

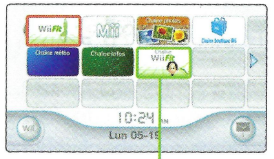
⚠WARNING-HEALTH AND SAFETY
BEFORE PLAYING, READ YOUR OPERATIONS MANUAL FOR IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR HEALTH AND SAFETY.
Also online at
www.nintendo.com/healthsafety/
Press Ⓐ to continue.

- L'écran à droite s'affichera si vous insérez le disque de jeu quand la console Wii est déjà en marche.

Vimm's Lair

2 Pointez sur la Chaîne Disques (illustrée dans la case rouge) sur le Menu Wii et appuyez sur Ⓐ.

- Si vous installez la Chaîne Wii Fit (illustrée dans la case verte) sur le Menu Wii dans Paramètres (voir la page 28), vous pouvez faire un test physique et vérifier les progrès de votre entraînement sans avoir à insérer le disque de jeu.
- Pour plus d'informations sur la Chaîne Wii Fit, voir la page 23 ou 32.



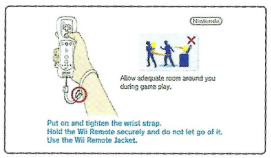
Chaîne Wii Fit

3 L'écran de prévisionnage de la chaîne s'affichera. Pointez sur Démarrer et appuyez sur Ⓐ.

Écran de prévisionnage de la chaîne

4 L'écran d'utilisation de la dragonne sera affiché. Après avoir lu les renseignements, appuyez sur Ⓐ.

- Quand vous jouerez à Wii Fit pour la première fois, vous devrez créer des données de sauvegarde et enregistrer votre Wii Balance Board (voir les étapes 5 à 9).

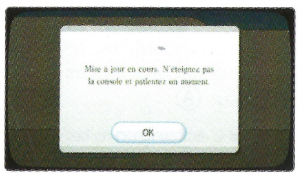

Allow adequate room around you during game play.
Put on and tighten the wrist strap. Hold the Wii Remote securely and do not let go of it. Use the Wii Remote Jacket.

5 À l'écran de création de données de sauvegarde Wii Fit, appuyez sur Ⓐ. Après avoir créé des données de sauvegarde, un écran de confirmation s'affichera. Appuyez sur Ⓐ.

Écran de création de données de sauvegarde

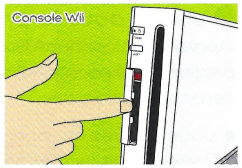
MISE À JOUR DE LA CONSOLE

Veuillez noter que lorsque vous insérez votre disque de jeu dans la console Wii pour la première fois, la Wii vérifiera si vous avez le menu du système le plus récent, et si nécessaire, un écran de mise à jour de la Wii s'affichera. Appuyez sur OK pour poursuivre.

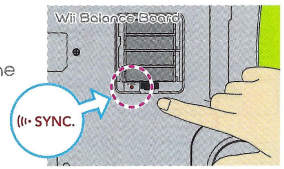


6 Vous devrez enregistrer votre Wii Balance Board sur votre Wii. Commencez en ouvrant le couvercle de la fente pour carte mémoire de votre console Wii. De plus, retirez le couvercle du compartiment des piles sur la Wii Balance Board.

- Quand vous retirez le couvercle du compartiment des piles de la Wii Balance Board, faites attention de ne pas échapper la planche d'équilibre ou de vous pincer les doigts.
- Veuillez vous assurer que les piles sont insérées correctement dans la Wii Balance Board.

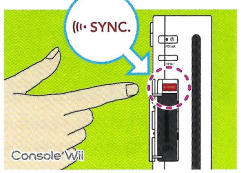


7 Appuyez sur [((· SYNC.] sur la Wii Balance Board. La lumière du bouton d'alimentation clignotera. Veuillez ne pas appuyer sur [((· SYNC.] sur la planche d'équilibre quand la lumière clignote.



8 Appuyez sur [((· SYNC.] sur la console Wii pendant que la lumière de la Wii Balance Board clignote.

- Veuillez ne pas appuyer sur [((· SYNC.] pendant plus de 10 secondes. Ceci désenregistrera toutes les télécommandes Wii qui sont enregistrées sur votre console Wii.



9 Quand la Wii Balance Board est enregistrée sur votre console Wii, la lumière d'alimentation sur la planche d'équilibre restera allumée. Veuillez fermer le couvercle de la fente pour carte SD de la Wii et le compartiment des piles de la Wii Balance Board à leur position originale.

Une seule Wii Balance Board peut être enregistrée sur une seule console Wii et un maximum de 10 combinaisons de planches d'équilibre et de télécommandes Wii peuvent être enregistrées. Si une onzième unité est enregistrée, les données de télécommande Wii les plus vieilles seront effacées. Toutefois, les données de la Wii Balance Board ne seront pas effacées.

- Une seule console Wii peut être enregistré avec une Wii Balance Board. Si une Wii Balance Board déjà enregistrée sur une console Wii est enregistrée sur une autre console Wii, elle devra être réenregistrée à la première console Wii afin d'être utilisée de nouveau.
- La Wii Balance Board sera enregistrée en tant que Joueur 4.
- Si une télécommande Wii est enregistrée en tant que Joueur 4, l'enregistrement sera effacé.

Vimm's Lair

Jouer pour la première fois

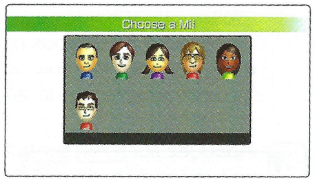
Après avoir confirmé la date et l'heure sur votre console Wii, vous créerez votre propre profil personnel où vos résultats d'IMC, d'Âge Wii Fit et d'entraînement seront sauvegardés.

- Vous pouvez changer votre Mii, votre taille et d'autres options dans Préférences (voir la page 30).

1 Choisir un Mii

Choissez un Mii depuis la sélection de Mii sauvegardés sur votre console Wii.

- Pour plus d'informations sur comment ajouter un Mii, veuillez vous référer au Mode d'emploi de la Wii.



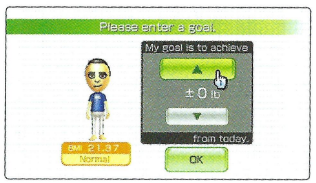
2 Test physique

Pendant vos tests physiques, vous utiliserez la Wii Balance Board. D'abord, entrez votre taille et votre date de naissance. Pointez sur les flèches et appuyez sur Ⓐ pour entrer votre information. Quand vous avez fini, vous commencerez le test. N'oubliez pas de ne pas monter sur la planche d'équilibre tant qu'on ne vous informera pas de le faire. Pendant le test physique, votre centre de gravité, votre IMC et votre Âge Wii Fit seront dévoilés.

- Veuillez enlever vos chaussures et vos chaussettes et monter sur la Wii Balance Board les pieds nus. Monter sur la planche d'équilibre avec des chaussures ou des chaussettes glissantes pourrait être dangereux.
- L'Âge Wii Fit est une mesure exclusive à Wii Fit. L'Âge Wii Fit varie de 2 à 99 ans.

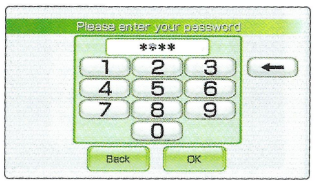
3 Se fixer un objectif

Quand vous voyez votre IMC actuel, il est important de vous fixer un objectif pour l'IMC que vous voulez atteindre dans deux semaines... ou plus tard. Ensuite, en continuant de vous entraîner, gardez votre objectif IMC en tête.



4 Paramètres du code secret

Si vous ne voulez pas que les autres voient vos données, vous pouvez les protéger avec un code secret de quatre chiffres. Après avoir réglé vos paramètres, vous devrez retourner à l'écran du calendrier (page 29).



Continuer votre profil

Si vous avez déjà créé un profil, la partie commencera à l'Accueil Wii Fit. Pointez simplement sur votre Mii et appuyez sur Ⓐ, puis choisissez OK pour vous rendre à l'écran du calendrier (voir la page 29).

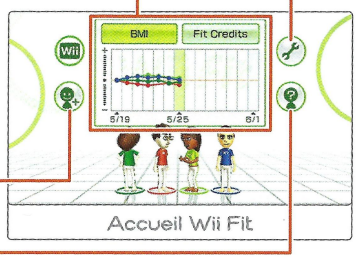
Changement de l'IMC depuis le jour 1

La ligne orange au centre du graphique représente votre IMC la première fois que vous le vérifiez. La couleur des points est reliée à la couleur des vêtements du Mii correspondant. Vous pouvez aussi changer le graphique en illustrant les Crédits Fit que chaque joueur s'est mérités.

Préférences

Inscription

Choisissez cette option pour créer un nouveau profil.



Accueil Wii Fit

Démo

Le mode Démo permet aux joueurs de faire un test physique ou de faire une sélection dans une liste d'activités et d'exercices limités sans avoir à créer un profil. Toutefois, votre progrès ne sera pas sauvegardé, alors il sera préférable de créer votre propre profil si vous prévoyez vous entraîner sur une base régulière.

Il y a 15 différents exercices dans le mode Démo.

Paramètres

Si vous choisissez Paramètres dans l'Accueil Wii Fit, le menu suivant s'affichera.

Installer la chaîne ..... La Chaîne Wii Fit sera ajoutée à votre Menu Wii.
Tester la Wii Balance Board.... Ceci vérifiera si votre Wii Balance Board fonctionne correctement.
Générique ..... Regardez le générique du personnel pour Wii Fit.

Résultats d'entraînement

Vos résultats d'entraînement seront automatiquement sauvegardés sur votre fichier personnel. Toutefois, pour sauvegarder vos résultats, vous aurez besoin de 8 blocs de mémoire libre sur la mémoire de votre console Wii. Un maximum de huit personnes peuvent créer un profil personnel. Si vous voulez effacer vos données de sauvegarde, choisissez Supprimer ce profil sous Préférences (voir la page 30). De plus, il est recommandé de sauvegarder votre information importante de temps en temps sur une carte SD.

- Veuillez vous référer au Mode d'emploi de la Wii pour plus d'informations sur l'utilisation d'une carte SD.

Vimm's Lair

Écran du calendrier

Depuis l'écran du calendrier, vous pouvez visionner votre calendrier d'entraînement, vérifier vos graphiques, faire un test physique ou plonger directement dans l'entraînement.

Écran du calendrier

Pointez simplement sur toute option et appuyez sur Ⓐ pour faire une sélection.

Préférences

Ici, changez votre profil, entraîneur et modifiez l'affichage du calendrier.

Mois

Appuyez sur ⊕ pour avancer d'un mois et appuyez sur ⊖ pour reculer d'un mois.

Accueil Wii Fit

Retournez à l'Accueil Wii Fit.

Courbes

Vérifiez les changements de votre IMC, poids, Âge Wii Fit et Crédits Fit dans un graphique.

Test physique (voir la page 31)

Vérifiez votre centre de gravité, IMC et Âge Wii Fit.

Calendrier

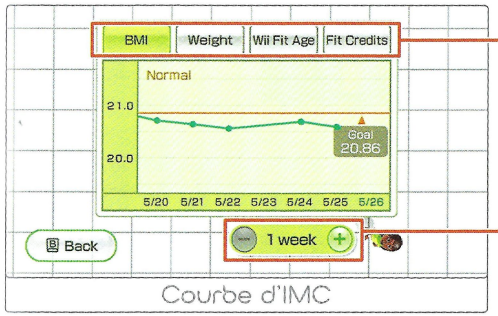
La date du jour actuel est soulignée en jaune. Vous aurez un tampon sur les jours que vous aurez fait un test physique. Si vous sélectionnez une date avec un tampon, vous pouvez voir de l'information détaillée sur le test physique que vous avez fait lors de cette journée. Le drapeau rouge représente la date que vous avez réglée comme date limite de votre objectif.

Entraînement

Sélectionnez cette option pour vous rendre directement à des activités et des exercices d'entraînement.

Courbes

Vous pouvez suivre les progrès de votre IMC, poids, Âge Wii Fit et Crédits Fit (voir la page 33) avec ce graphique facile à comprendre. Sélectionnez les différents boutons pour voir les différents graphiques. Pointez sur un graphique, appuyez et maintenez la pression sur Ⓐ, et bougez la télécommande Wii pour faire défiler l'information.



Courbe d'IMC

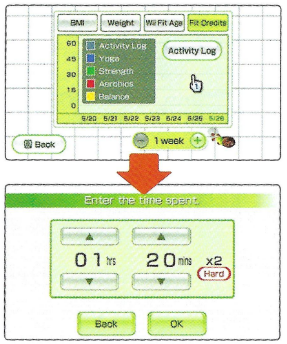
Boutons des courbes

Endroit d'affichage du graphique

Appuyez sur ⊕ pour zoomer loin et appuyez sur ⊖ pour zoomer près.

Journal d'activités

Enregistre le temps que vous passez à faire des exercices en dehors de Wii Fit sur le graphique Crédits Fit à l'aide du Journal d'activités. Sélectionnez simplement Journal d'activités et entrez le temps que vous avez passé à faire une activité tranquille, normale ou intense.



Préférences

Vous pouvez changer votre propre profil et les paramètres du logiciel sous Préférences.

Modifier le profil	Ici, changez votre Mii, taille, date de naissance et mot de passe. Pointez simplement sur le paramètre que vous désirez modifier et appuyez sur Ⓐ.
Changer de tampon	Ici, vous pouvez changer la couleur du calendrier et le design du tampon.
Changer l'entraîneur	Changez le sexe de votre entraîneur.
Supprimer ce profil	Sélectionnez cette option pour effacer vos données personnelles. N'oubliez pas que les données effacées sont irrécupérables. Soyez prudent!

Vimm's Lair

Test physique

Dans Test physique, vous utiliserez la Wii Balance Board pour mesurer votre centre de gravité, IMC et maîtrise du corps. Selon ces résultats, vous pourrez aussi déterminer votre Âge Wii Fit.

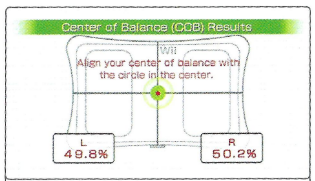
Faire un test physique

1 Commencer le test physique

Tout d'abord, allumez la Wii Balance Board et attendez qu'on vous demande de monter dessus avant de le faire. Quand c'est le temps, montez sur la planche d'équilibre et laissez-la reconnaître votre corps. Entrez le poids des vêtements que vous portez : légers, lourds ou autres (entrez manuellement le poids de vos vêtements). Puis, suivez les étapes ci-dessous.

2 Centre de gravité et IMC

Montez sur la planche d'équilibre en gardant vos pieds écartés également et votre corps bien droit. Wii Fit vérifiera ensuite l'équilibre de votre posture et votre IMC. Quand les mesures auront été prises, vous pourrez voir où est situé votre centre de gravité et votre IMC. Vous pouvez aussi vérifier votre poids si vous voulez le voir.



Votre centre de gravité est représenté par le point rouge. Essayez de garder le point rouge dans le centre de la planche d'équilibre.

- Appuyez sur ⊕ pendant un test physique pour accéder au Menu pause.

- Les catégories de l'IMC affichées par Wii Fit peuvent être surestimées pour les personnes ayant une carrure forte ou musclée, et pourraient être sous-estimées pour ceux qui ont une carrure plus légère ou qui sont des adultes plus âgés.

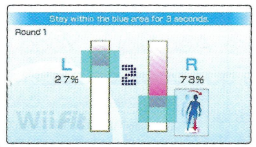
Pour les joueurs de moins de 20 ans :

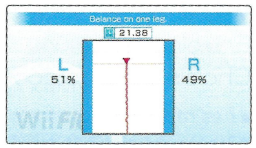
- L'IMC est une unité de mesure généralement utilisée pour évaluer la condition physique des adultes. Bien que Wii Fit soit conçu pour fournir également l'IMC des joueurs de moins de 20 ans, il est important de comprendre que l'IMC varie énormément lors de la croissance chez les jeunes. Suivre l'évolution de votre IMC peut être un moyen amusant de tracer votre progrès sur Wii Fit, mais rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de garder un œil sur votre IMC pour vous amuser avec Wii Fit. Si vous avez d'autres questions concernant l'IMC, parlez-en à votre médecin.

3 Maîtrise du corps

Votre maîtrise du corps est mesurée à l'aide de deux tests d'équilibre choisis au hasard. Faites simplement les tests en suivant les instructions à l'écran.

- La première fois que vous faites le test physique, vous ferez seulement le test d'équilibre basique.





4 Annonce de l'Âge Wii Fit

Votre âge Wii Fit sera calculé selon vos résultats des tests d'équilibre, en prenant en considération votre âge biologique. Vos objectifs d'entraînement pourraient comprendre l'entraînement pour diminuer votre Âge Wii Fit.

5 Tamponner votre calendrier

Pointez sur la date du jour et appuyez sur Ⓐ pour vous donner un tampon et terminer le test.

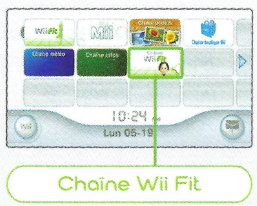
Astuce Wii Fit : Une méthode utile pour se peser

Après vous être pesé, pourquoi ne pas essayer de nouveau en tenant quelque chose? En observant la différence de poids, vous pouvez découvrir combien pèse ce que vous tenez.

- Cette caractéristique fonctionne seulement quand l'objet que vous tenez pèse 7 livres ou plus. Toute différence de poids de moins de 7 livres sera traitée comme une fluctuation naturelle du poids de l'utilisateur.

Chaîne Wii Fit

Avec Wii Fit, vous pouvez installer une chaîne sur le Menu Wii afin de faire un test physique et de voir votre graphique sans avoir à insérer le disque de jeu. Sélectionnez Installer la chaîne depuis Paramètres (voir la page 28) pour installer la chaîne. Ensuite, suivez les instructions à l'écran.



- Vous n'aurez pas à installer cette chaîne si vous n'avez pas assez d'espace libre sur la mémoire de votre console Wii et de chaînes libres sur votre Menu Wii.

Vimm's Lair

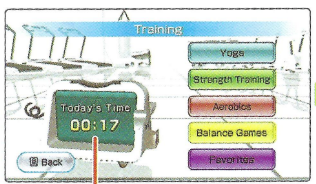
Entraînement

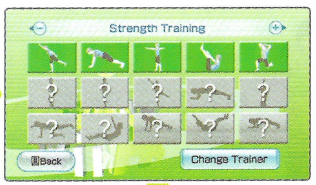
Wii Fit met en vedette quatre catégories principales : Entraînement musculaire, Aérobique, Yoga et Jeux d'équilibre. Choisissez la catégorie que vous voulez.

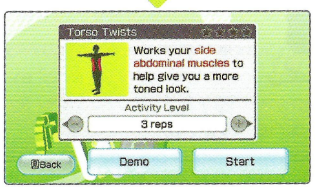
- Les résultats individuels varieront.
- Ne vous entraînez pas trop. Il est important de ne pas trop s'entraîner chaque jour, alors soyez conscient du temps que vous passez à vous entraîner.
- Selon l'activité, vous pourriez devoir attacher un Nunchuk™ à la télécommande Wii. Si on vous demande de le faire, suivez simplement les instructions à l'écran.

Commencer l'entraînement

Pour commencer l'entraînement, sélectionnez la catégorie d'entraînement et l'activité que vous voulez faire. Ensuite, vous pourriez avoir à choisir le niveau de difficulté de l'activité. Sélectionnez Aperçu dans Yoga ou Entraînement musculaire pour débuter l'entraînement immédiatement. La première fois que vous ferez une activité, vous regarderez automatiquement une courte démo.







Tirelire Wii Fit

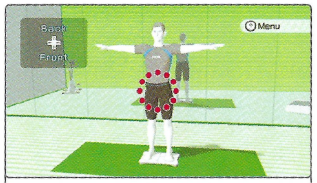
Tout en faisant votre entraînement quotidiennement, vous obtiendrez de plus en plus de Crédits Fit et les ajouterez à votre Tirelire Wii Fit. Plus vous en ajouterez, plus vous déverrouillerez d'activités.

Favoris

Dans la section Favoris, vous pouvez faire un choix parmi une liste des dix activités que vous faites le plus souvent.

Préparation à l'entraînement

Commencez en allumant la Wii Balance Board, montez dessus quand on vous le demandera et attendez qu'elle détecte votre corps. Dans Yoga ou Entraînement musculaire, vous pouvez suivre votre entraîneur pendant que vous faites les mouvements. Changez la caméra en appuyant sur bas et haut sur ✚ et trouvez la vue que vous préférez. Quand vous êtes prêt, suivez les instructions à l'écran et commencez l'entraînement.



Pour suivre, imitez simplement les mouvements de votre entraîneur.

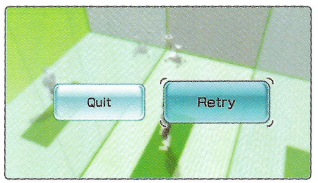
- Assurez-vous de vous étirer et de vous réchauffer avant de commencer ces exercices.
- Pendant votre entraînement, souvenez-vous de porter des vêtements confortables qui ne contiennent pas de morceaux de métal.

Pauser l'entraînement

Appuyez sur ⊕ pendant une activité ou un exercice pour accéder au menu pause et arrêtez de vous entraîner pour un moment. Appuyez sur ⊕ de nouveau ou sélectionnez Continuer pour reprendre l'entraînement. Choisissez Réessayer pour recommencer l'exercice à partir du début et Quitter pour retourner à l'écran de sélection d'entraînement.

Terminer l'entraînement

Quand vous avez complété une activité, on vous donnera un pointage basé sur votre performance. Si votre pointage vous place dans la liste 10 Meilleurs pour cette activité, vous serez placé sur le tableau. La liste 10 Meilleurs est partagée par chaque joueur ayant un profil sur la console Wii. Après avoir vu ceci, appuyez sur Ⓐ. Choisissez Réessayer pour recommencer l'activité. Choisissez Quitter pour retourner à l'écran de sélection d'un exercice.



⚠ AVERTISSEMENT - Blessure causée par des problèmes préexistants.

Jouer avec la Wii Balance Board pourrait nécessiter différents degrés d'activité physique. Consultez un docteur avant d'utiliser la Wii Balance Board si :

- vous êtes ou pourriez être enceinte,
- vous avez des problèmes respiratoires, des problèmes de cœur, de dos, d'articulations ou d'autres problèmes orthopédiques,
- vous avez une pression artérielle élevée,
- vous avez de la difficulté à faire des exercices physiques, ou
- vous avez été avisé de limiter vos exercices physiques.

Lors de l'utilisation de la Wii Balance Board, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT L'UTILISATION et consultez un docteur si vous éprouvez une fatigue extrême, de la difficulté à respirer, des serrements à la poitrine, des étourdissements, un malaise ou de la douleur.

Vimm's Lair

Essayez de trouver tous les 15 points éparpillés sur l'île.

Carte de jogging de l'Île Wii Fit

Ceci est une carte de l'île que vous pouvez explorer pendant que vous faites votre jogging dans Wii Fit. Utilisez ceci pour imaginer où vous courrez.

Vimm's Lair

POR FAVOR LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL DE OPERACIONES DEL Wii™ ANTES DE USAR SU SISTEMA, DISCO DE JUEGO O ACCESORIO. ESTE MANUAL CONTIENE INFORMACIÓNDE SALUD Y SEGURIDAD IMPORTANTE.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE: LEA LAS SIGUIENTES ADVERTENCIAS ANTES DE QUE USTED O SUS HIJOS JUEGUEN VIDEOJUEGOS.

⚠ AVISO - Ataques

- Algunas personas (aproximadamente 1 de cada 4000) pueden tener ataques o desmayos a causa de destellos o patrones de luz, y esto puede suceder cuando ven televisión o juegan videojuegos, aunque no hayan tenido un ataque previamente.
- Cualquier persona que haya tenido un ataque, pérdida de conocimiento u otro síntoma asociado a una condición epiléptica, debe consultar con un médico antes de jugar un videojuego.
- Los padres deberían observar a sus hijos mientras que estos jueguen videojuegos. Deje de jugar y consulte con un médico si usted o sus hijos tienen alguno de los siquientes síntomas:

Convulsiones	Contorsión de ojos o músculos	Pérdida de consciencia
Alteración en la visión	Movimientos involuntarios	Desorientación

- Para evitar la posibilidad de un ataque mientras juegue con los videojuegos:
  1. Siéntese o párese lo más lejos posible de la pantalla.
  2. Juegue videojuegos en la pantalla más pequeña que tenga disponible.
  3. No juegue si siente cansancio o necesita dormir.
  4. Juegue en una habitación bien iluminada.
  5. Descanse de 10 a 15 minutos por cada hora.

⚠ AVISO - Lesiones por movimiento repetitivo y vista cansada

Jugar videojuegos puede causar dolor en sus músculos, articulaciones, piel u ojos. Siga estas instrucciones para evitar problemas como tendinitis, síndrome del túnel carpiano, irritación de piel o vista cansada:

- Evite el juego excesivo. Los padres deben controlar que el modo de juego de los niños sea apropiado.
- Descanse de 10 a 15 minutos por cada hora de juego, aun cuando piense que no es necesario.
- Si al jugar siente cansancio en las manos, muñecas, ojos o brazos, o si tiene síntomas como hormigueo, adormecimiento, irritación o tensión, deje de jugar y descanse por varias horas antes de empezar de nuevo.
- Si continúa teniendo alguno de estos síntomas o si siente otro malestar mientras o después de estar jugando, deje de jugar y consulte con un médico.

⚠ ATENCIÓN - Enfermedad de movimiento

Jugar videojuegos puede causar enfermedad de movimiento en algunos jugadores. Si usted o sus hijos se sienten mareados o con náusea al jugar videojuegos, dejen de jugar y descansen. No conduzca ni realice otra actividad pesada hasta sentirse mejor.

INFORMACIÓN LEGAL IMPORTANTE Este juego de Nintendo no ha sido diseñado para uso con ningún aparato no autorizado. El uso de dicho aparato invalidará la garantía de su producto Nintendo. La duplicación de cualquier juego de Nintendo es ilegal y está terminantemente prohibida por las leyes de propiedad intelectual domésticas e internacionales. "Copias de respaldo" o "copias archivadas" no están autorizadas y no son necesarias para proteger su programa (software). Los transgresores serán enjuiciados.

REV-E

INFORMACIÓN SOBRE GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN

REV-Q

Es posible que sólo necesite instrucciones sencillas para corregir un problema con su producto. En lugar de ir a su comerciante, trate nuestra página de Internet support.nintendo.com, o llame a nuestra línea de Servicio al Cliente al 1-800-255-3700. El horario de operación es: Lunes a Domingo, de 6:00 a.m. a 7:00 p.m., Horario Pacífico (las horas pueden cambiar). Si el problema no se puede resolver con la información para localización de averías disponible por Internet o teléfono, se le ofrecerá servicio expreso de fábrica a través de Nintendo. Favor de no enviar ningún producto a Nintendo sin comunicarse primero con nosotros.

GARANTÍA DE SISTEMAS (HARDWARE)

Nintendo of America Inc. ("Nintendo") garantiza al comprador original que el sistema será libre de defectos de material y fabricación por un período de doce (12) meses desde la fecha de compra. Si durante este período de garantía ocurre un defecto cubierto bajo esta garantía, Nintendo reparará o reemplazará libre de costo el sistema o componente defectuoso.* El comprador original tiene derecho a esta garantía solamente si la fecha de compra se registra al momento de la venta o si el consumidor puede demostrar, a la satisfacción de Nintendo, que el producto fue comprado dentro de los últimos 12 meses.

GARANTÍA DE JUEGOS Y ACCESORIOS

Nintendo garantiza al comprador original que el producto (juegos y accesorios) será libre de defectos de materialy fabricación por un período de tres (3) meses desde la fecha de compra. Si un defecto cubierto bajo esta garantía ocurre durante este período de tres (3) meses de garantía, Nintendo reparará o reemplazará el producto defectuoso libre de costo.*

SERVICIO DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DE LA GARANTÍA

Por favor trate nuestra página de Internet support.nintendo.com, o llame a nuestra línea de Servicio al Cliente al 1-800-255-3700 para obtener información sobre localización de averías y reparación, u opciones para reemplazo y costos.*

*En ciertos casos, puede ser necesario que nos envíe el producto completo, CON ENVÍO PREPAGADO Y ASEGURADO CONTRA PÉRDIDA O DAÑO. Favor de no enviar ningún producto a Nintendo sin comunicarse primero con nosotros.

LIMITACIONES DE LA GARANTÍA

ESTA GARANTÍA NO SE APLICARÁ SI ESTE PRODUCTO: (A) ES USADO CON PRODUCTOS QUE NO SEAN VENDIDOS NI AUTORIZADOS POR NINTENDO (INCLUYENDO, PERO NO LIMITADO A, APARATOS PARA AUMENTAR O COPIAR LOS JUEGOS, ADAPTADORES, Y FUENTES DE ENERGÍA ELÉCTRICA); (B) ES USADO CON PROPÓSITOS COMERCIALES (INCLUYENDO ALQUILERES); (C) ES MODIFICADO O FORZADO; (D) SE HA DAÑADO POR DESCUIDO, ACCIDENTE, USO IRRAZONABLE, O POR OTRAS CAUSAS NO RELACIONADAS A MATERIALES DEFECTUOSOS O ARTESANÍA; O (E) TIENE EL NÚMERO DE SERIE ALTERADO, BORRADO O HA SIDO REMOVIDO.

CUALQUIERA DE LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS APLICABLES (INCLUYENDO, **LAS GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD** Y LA CONVENIENCIA PARA UN OBJETIVO CONCRETO, SON POR ESTE MEDIO LIMITADAS EN DURACIÓN A LOS PERÍODOS DE GARANTÍA DESCRITOS ANTERIORMENTE (12 MESES O 3 MESES, COMO APLIQUE). NINTENDO NO SERÁ RESPONSABLE EN NINGUNA OCASIÓN POR DAÑOS CONSEQUENTES O INCIDENTALES DEBIDO A INFRINGIOS DE GARANTÍAS IMPLICADAS O EXPLÍCITAS. UNOS ESTADOS NO PERMITEN LIMITACIONES EN CUANTO DURA UNA GARANTÍA IMPLÍCITA, O LA EXCLUSIÓN DE DAÑOS CONSEQUENTES O INCIDENTALES, POR LO TANTO, ES POSIBLE QUE LAS LIMITACIONES ANTES CITADAS NO LE SEAN APLICABLES.

Esta garantía le da derechos legales específicos. Usted también puede tener otros derechos, los cuales pueden variar de un estado a otro o de una provincia a otra.

La dirección de Nintendo es: Nintendo of America Inc., P.O. Box 957, Redmond, WA, 98073-0957, U.S.A.

Esta garantía es válida solamente en los Estados Unidos y Canadá.

Vimm's Lair

Índice

Cómo utilizar los menús.. 40

¿Qué es Wii Fit?..... 41

Cómo empezar..... 42

Pantalla del calendario.... 47

Prueba física..... 49

Ejercicios..... 51

INFORMACIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD

Sigue las siguientes indicaciones al jugar para prevenir lesiones y/o prevenir daño a la Wii Balance Board o a los objetos circundantes:

- Pon atención a tu equilibrio para que no te resbales ni te caigas de la Wii Balance Board. Evita moverte más de lo necesario para jugar.
- No te pongas zapatos o calcetines al usar la Wii Balance Board. Jugar con pies descalzos reduce el riesgo de resbalarse o caerse. Si tus pies comienzan a sudar al jugar, detente y sécate los pies y la Wii Balance Board antes de continuar.
- Solo una persona debe utilizar la Wii Balance Board cada vez.
- Asegúrate de que haya espacio suficiente entre tú y otros objetos o personas durante el juego. Nintendo recomienda por lo menos 3 pies (1 metro).
- Evita pisar o pararte en las esquinas de la Wii Balance Board.
- Coloca siempre la Wii Balance Board en una superficie plana, horizontal y estable. No la utilices en superficies resbalosas. Si la usas sobre alfombras gruesas, utiliza los elevadores de la Wii Balance Board que vienen incluidos con este accesorio.
- No utilices la Wii Balance Board si estás bajo la influencia del alcohol o cualquier otra sustancia que pueda afectar tu sentido de equilibrio o percepción y que cause que te resbales o te caigas.

PRECAUCIONES IMPORTANTES AL SER USADO POR NIÑOS:
Un adulto tendrá que explicar toda la Información sobre Salud y Seguridad y las normas de uso e instrucciones a todo menor que desee usar la Wii Balance Board. No hacerlo puede resultar en lesiones o daños al sistema o propiedad. Observa a los niños mientras juegan para asegurar que la Wii Balance Board se esté utilizando segura y apropiadamente.

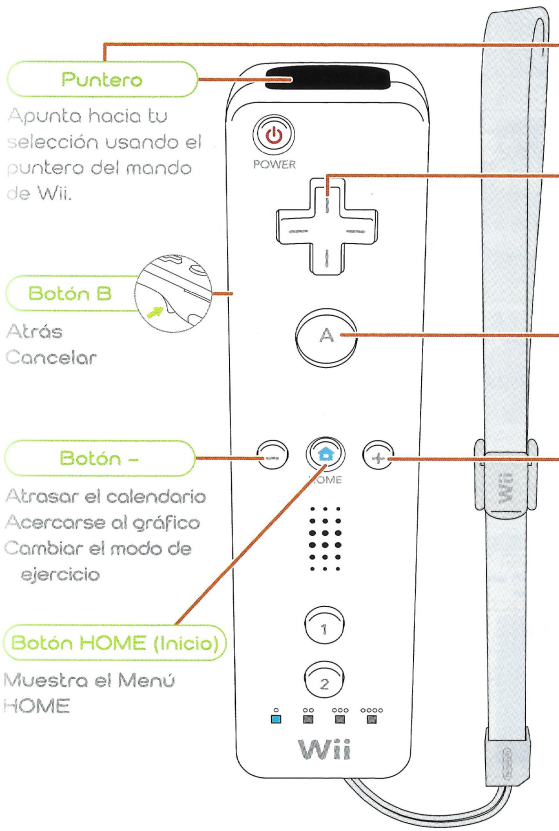
Un adulto debe asistir a los menores cuando jueguen por primera vez para asegurarse de que entienden la manera correcta de usar este accesorio.

Cómo utilizar los menús

Navegarás los menús usando el mando de Wii™. Durante la prueba física o los ejercicios, utilizarás la Wii Balance Board™.

Mando de Wii

Para hacer selecciones en los menús, apunta con el Mando de Wii y oprime Ⓐ. Revisa la información que aparece en la pantalla para ver detalles de cómo controlar actividades y ejercicios específicos.



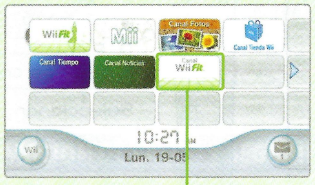
Vimm's Lair

¿Qué es Wii Fit?

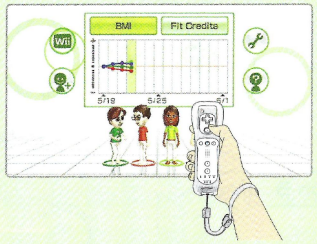
Wii Fit es una combinación de ejercicio y diversión. Al jugar Wii Fit un poco cada día, tú, tus amigos y tu familia podrán alcanzar su meta personal de mejor salud y físico.

Mantente al tanto de tu progreso con el Canal Wii Fit

Después de instalar el Canal Wii Fit en tu Menú de Wii, podrás revisar el progreso de cada uno de los perfiles de Wii Fit y efectuar una prueba física sin tener que insertar el disco.

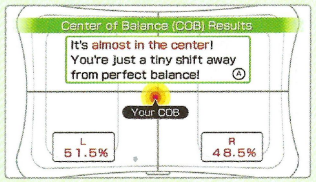


Canal Wii Fit



Efectúa una prueba física diariamente con la Wii Balance Board

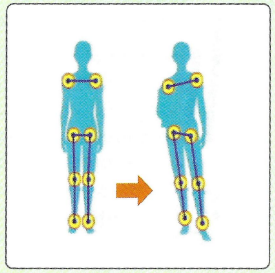
La prueba física de Wii Fit utiliza la Wii Balance Board para medir tu centro de gravedad, índice de masa corporal (IMC), habilidad atlética, y edad Wii Fit. Hacer esta prueba a diario es el primer paso para mantenerte al tanto de tu forma.



- El IMC es una medida de la grasa corporal basada en altura y peso y es comúnmente usado por muchas organizaciones de salud.

La importancia del equilibrio

Tu centro de gravedad tiene mucho que ver con tu salud, y es el punto que se encuentra entre tu lado izquierdo y derecho cuando te paras. Las personas que no tienen un centro equilibrado pueden compensar este desequilibrio de una manera no natural. Esto puede provocar que su postura empeore, aumentando la posibilidad de poner esfuerzo innecesario en el cuerpo.



Equilibrio irregular

Cuatro modos de entrenamiento

Wii Fit incluye cuatro modos de entrenamiento y más de 40 ejercicios y actividades diseñados para ayudar a mejorar el equilibrio y la forma del cuerpo.

- Los resultados de los ejercicios serán diferentes para cada persona.

Cómo empezar

1. Inserta el disco de Wii Fit en la ranura para discos de la consola Wii. Esta se encenderá y verás la pantalla que se muestra a la derecha. Después de leerla, oprime Ⓐ.

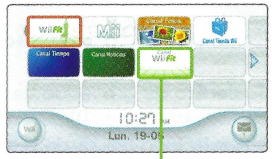
WARNING-HEALTH AND SAFETY
BEFORE PLAYING, READ YOUR OPERATIONS MANUAL FOR IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR HEALTH AND SAFETY.
Also online at:
www.nintendo.com/healthsafety/
Press Ⓐ to continue.

   - La pantalla que aparece a la derecha se mostrará si insertas el disco cuando la energía del sistema Wii esté encendida.

Vimm's Lair

2 Apunta hacia el Canal Disco (mostrado en la caja roja) en el Menú de Wii y oprime Ⓐ.

- Si instalas el Canal Wii Fit (mostrado en la caja verde) en el Menú de Wii a través de la Configuración (ve la página 46), podrás efectuar una prueba física y revisar el progreso de tu entrenamiento sin tener que insertar el disco.
- Para información adicional acerca del Canal Wii Fit, ve las páginas 41 ó 50.



Canal Wii Fit

3 La pantalla preliminar del canal se mostrará. Apunta hacia Comenzar y oprime Ⓐ.

Pantalla preliminar del canal

4 La pantalla de uso de la correa se mostrará. Cuando estés listo, oprime Ⓐ.

- La primera vez que juegues Wii Fit, tendrás que crear datos de guardado y sincronizar la Wii Balance Board (consulta los pasos 5–9).

Allow adequate room around you during game play.
Put on and tighten the wrist strap.
Hold the Wii Remote securely and do not let go of it.
Use the Wii Remote Jacket.

5 En la pantalla de creación de datos de guardado de Wii Fit, oprime Ⓐ. Una vez que se hayan creado los datos de guardado, aparecerá una pantalla de confirmación. Oprime Ⓐ.

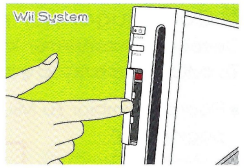
Pantalla de creación de datos de guardado

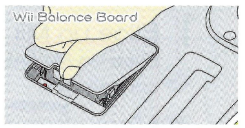
ACTUALIZACIÓN DEL MENÚ DE Wii

La primera vez que insertes el disco en la consola Wii, esta comprobará si tienes el menú de sistema más reciente. Si es necesario, aparecerá una pantalla de actualización de la consola Wii. Oprime "Aceptar" para proceder.

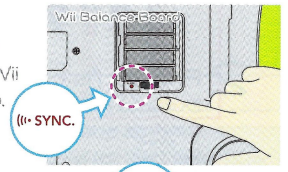
6 Necesitarás sincronizar la Wii Balance Board con tu consola Wii. Comienza por abrir la ranura para tarjetas SD en tu sistema Wii. También debes abrir la tapa del compartimento de las baterías de la Wii Balance Board.

- Cuando saques la tapa del compartimento de las baterías de la Wii Balance Board, ten cuidado de no dejar caer la Wii Balance Board o pellizcarte los dedos.
- Asegúrate de que las baterías estén correctamente insertadas dentro de la Wii Balance Board.



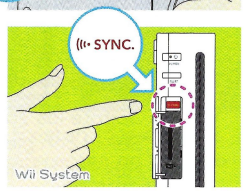


7 Oprime SYNC. en la Wii Balance Board. La luz de encendido parpadeará. No oprimas SYNC. en la Wii Balance Board cuando la luz esté parpadeando.



8 Oprime SYNC. en la consola Wii mientras que la luz en la Wii Balance Board esté parpadeando.

- No oprimas SYNC. por más de 10 segundos. Esto causará que todos los mandos de Wii que estén sincronizados con esa consola Wii pierdan la sincronización.



9 Cuando la Wii Balance Board esté sincronizada con tu sistema Wii, la luz de encendido de la Wii Balance Board se mantendrá encendida. Vuelve a colocar la tapa del compartimento de la ranura de la tarjeta SD y la tapa de baterías de la Wii Balance Board en su posición original.

La Wii Balance Board solamente podrá sincronizarse con un sistema Wii. Se podrán sincronizar un máximo de combinaciones de 10 Wii Balance Board y mandos de Wii. Si una 11ª unidad se sincroniza, los datos del primer mando de Wii se borrarán. Sin embargo, no se borrarán los datos de la Wii Balance Board.

- Solo una consola Wii se puede sincronizar con una Wii Balance Board. Si una Wii Balance Board previamente sincronizada con una consola Wii se sincroniza en otra consola Wii, se tendrá que volver a sincronizar con la primera consola Wii para poder usarse otra vez.
- La Wii Balance Board se registrará como el jugador 4.
- Si un mando de Wii se registra como jugador 4, este registro se borrará.

Vimm's Lair

Cómo jugar por primera vez

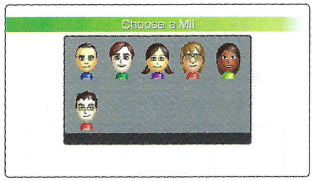
Después de confirmar la fecha y hora de la consola Wii, crearás tu propio perfil. Tu IMC, edad Wii Fit, y los progresos de tus ejercicios se guardarán.

- Podrás cambiar tu Mii, altura, y otros detalles en la pantalla de Opciones (ve página 48).

1 Elige un Mii

Elige un Mii entre los guardados en tu consola Wii.

- Para información de cómo agregar un Mii, consulta el manual de operaciones de la consola Wii.



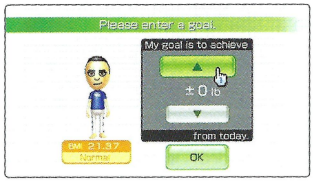
2 Prueba física

Durante la prueba física utilizarás la Wii Balance Board. Primero tendrás que introducir tu altura y fecha de nacimiento. Apunta a las flechas y oprime Ⓐ para introducir esta información. Cuando termines, comenzarás la prueba. Recuerda que no debes pararte sobre la Wii Balance Board hasta que el juego te lo pida. Durante la prueba física descubrirás tu centro de gravedad, IMC, y edad Wii Fit.

- Quítate los zapatos y calcetines y párate sobre el Wii Balance Board con pies descalzos. Pararte sobre la Wii Balance Board con zapatos o calcetines resbalosos puede ser peligroso.
- La edad Wii Fit es una medida exclusiva de Wii Fit y varía entre 2 y 99 años.

3 Fija tu objetivo

Una vez que veas tu IMC actual, es importante fijar un objetivo para lo que quieras que tu BMI sea en dos semanas... o más. Recuerda este objetivo cuando continúes entrenando.



4 Ajustes de la clave

Si no quieres que otros vean tus datos, podrás protegerlos con una clave de cuatro dígitos. Una vez que completes tus ajustes, regresarás a la pantalla del calendario (página 47).

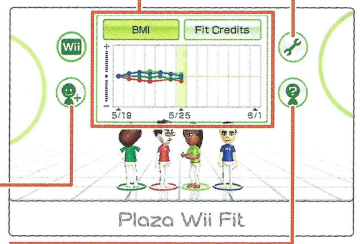
Cómo continuar con tu perfil

Una vez que hayas creado un perfil, el juego comenzará en la Plaza Wii Fit. Simplemente apunta hacia tu Mii y oprime Ⓐ. Luego elige Empezar para ir a la pantalla del calendario (ve la página 47).

Cambios del IMC desde el primer día

La línea anaranjada en el centro del gráfico representa el IMC que tenías la primera vez que lo consultaste. El color de los puntos coincide con el color de la ropa del Mii correspondiente. También podrás cambiar al gráfico que muestra el saldo Wii Fit acumulado por cada jugador.

Configuración



Plaza Wii Fit

Registrar

Elige esta opción para crear un perfil nuevo.

Prueba

El modo de prueba permite que los jugadores efectúen una prueba física o seleccionen de una lista de actividades y ejercicios limitados sin tener que crear un perfil. Sin embargo, tu progreso no se guardará, así que es mejor que crees tu propio perfil si tienes intención de entrenar consistentemente.

Existen 15 ejercicios diferentes en el modo de prueba.

Configuración

El siguiente menú aparecerá si eliges Configuración en la Plaza Wii Fit.

Instalar el canal ..... El Canal Wii Fit se añadirá a tu Menú de Wii.
Estado Wii Balance Board.... Esta opción comprobará si la Wii Balance Board está funcionando correctamente.
Créditos ..... Ve los créditos del personal de Wii Fit.

Progreso del entrenamiento

El progreso de tu entrenamiento se guardará automáticamente en tu perfil personal. Sin embargo, para guardarlo, necesitarás 8 bloques o más de espacio libre en la memoria de la consola Wii. Hasta ocho personas pueden crear su propio perfil personal. Si deseas borrar tus datos de guardado, elige Borrar perfil en la sección de Opciones (ve la página 48). También se recomienda que hagas una copia de la información importante en una tarjeta SD ocasionalmente.

- Consulta el manual de operaciones de la consola Wii para información adicional de cómo usar una tarjeta SD.

Vimm's Lair

Pantalla del calendario

Desde la pantalla del calendario podrás ver tu calendario de entrenamiento, revisar los gráficos, efectuar una prueba física, o ir directamente a los ejercicios.

Pantalla del calendario

Simplemente apunta hacia cualquier opción y oprime Ⓐ para hacer una selección.

Opciones

Aquí puedes cambiar tu perfil, entrenador, y ajustes de diseño.

Mes

Oprime ⊕ para adelantar un mes, y oprime ⊖ para regresar un mes.

Plaza Wii Fit

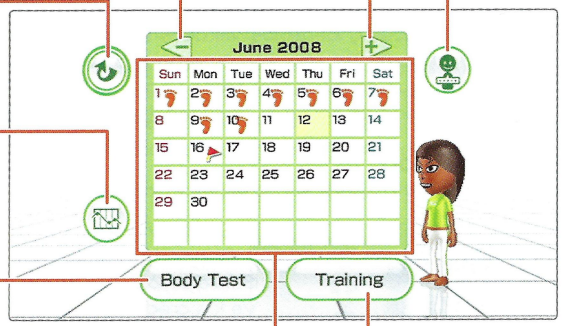
Con esta opción volverás a la Plaza Wii Fit.

Gráficos

Sigue los cambios de tu IMC, peso, edad Wii Fit, y saldo Wii Fit en el gráfico.

Prueba física (ve la página 49)

Revisa tu centro de gravedad, IMC, y edad Wii Fit.



Calendario

La fecha actual se resaltará en color amarillo. Los días que hayas completado una prueba física se marcarán con un sello. Si seleccionas una fecha sellada, podrás ver información detallada de la prueba física que tomaste ese día. La bandera roja representa el día que fijaste como la fecha límite para alcanzar tu objetivo.

Ejercicios

Selecciona esta opción para ir directamente a las actividades y los ejercicios.

Gráfico

Puedes seguir el progreso de tu IMC, peso, edad Wii Fit, y saldo Wii Fit (ve la página 51) en esté sencillo gráfico. Selecciona los diferentes botones para ver diferentes gráficos. Señala al gráfico, oprime y mantén oprimido Ⓐ, y mueve el mando de Wii para desplazar la información.

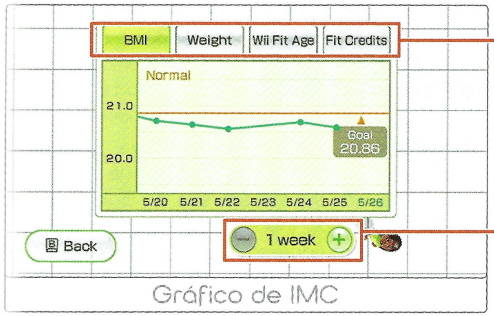


Gráfico de IMC

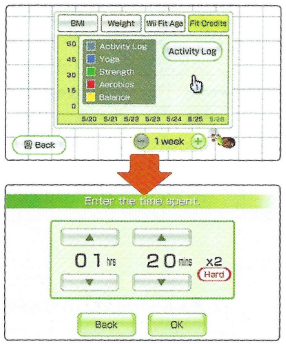
Botones de gráficos

Periodo de tiempo

Oprime ⊕ para alejarte y ⊖ para acercarte.

Diario de actividades

Puedes ingresar el tiempo que pasaste haciendo ejercicio fuera de Wii Fit en el gráfico de saldo Wii Fit utilizando el diario de actividades. Simplemente selecciona la sección de diario de actividades e introduce la cantidad de tiempo que pasaste haciendo actividades ligeras, normales, o intensas.



Opciones

En esta pantalla podrás modificar tu perfil y las opciones del juego.

Editar perfil	Aquí puedes cambiar tu Mii, altura, fecha de nacimiento, y clave. Simplemente apunta hacia el ajuste que quieres cambiar y oprime Ⓐ.
Cambiar diseño	En esta pantalla podrás cambiar el color del calendario y el diseño del sello.
Cambiar entrenador	Elige si quieres tener un entrenador o una entrenadora.
Borrar perfil	Selecciona esta opción para borrar tus datos personales. Recuerda que no podrás recuperar los datos que hayas borrado, ¡así que ten cuidado!

Vimm's Lair

Prueba física

En la prueba física utilizarás la Wii Balance Board para medir tu centro de gravedad, IMC, y habilidad atlética. También podrás determinar tu edad Wii Fit basada en estos resultados.

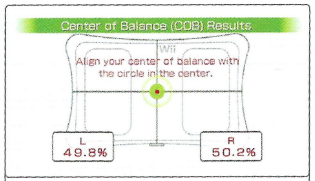
Efectuando una prueba física

1 Comienza una prueba física

Primero, prende la Wii Balance Board y no te subas hasta que se te indique hacerlo. Una vez que esté lista, súbete sobre la Wii Balance Board y permite que reconozca tu cuerpo. Ingresa el peso de la ropa que traes puesta: ligera, pesada, u otra (ingresa el peso de tu ropa manualmente). Luego sigue los siguientes pasos:

2 Centro de gravedad e IMC

Párate sobre la Wii Balance Board con los pies separados y el cuerpo erguido. Wii Fit revisará el equilibrio de tu postura y tu IMC. Una vez que las medidas estén completas, podrás ver dónde se ubica tu centro de gravedad y descubrirás tu IMC. También podrás revisar tu peso.



El punto rojo representa tu centro de gravedad. Trata de mantener el punto rojo en el centro de la Wii Balance Board.

- Oprime ⊕ durante la prueba física para entrar en el menú de pausa.
- Las categorías de IMC mostradas por Wii Fit pueden ser sobrestimadas por personas que tengan un físico muscular o pesado, y se pueden subestimar por personas que tengan un físico más delgado, o que sean adultos mayores.

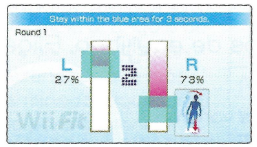
Para jugadores menores de 20 años de edad:

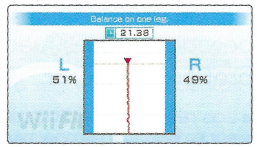
- El IMC es una medida que normalmente se utiliza para medir el estado físico de los adultos. Aunque Wii Fit ha sido diseñado para proporcionar los resultados del IMC a jugadores menores de 20 años, debes saber que el IMC puede variar mucho mientras que la gente joven crece y madura. Aunque revisar tu IMC puede ser una manera divertida de seguir tu progreso en Wii Fit, también puedes divertirte con Wii Fit incluso sin revisar tu IMC. Si tienes más preguntas sobre tu IMC, consulta con tu doctor.

3 Habilidad atlética

Tu habilidad atlética se determina usando dos ejercicios de equilibrio elegidos al azar. Simplemente efectúa las pruebas siguiendo las instrucciones de la pantalla.

- La primera vez que efectúes una prueba física solamente tendrás que hacer la prueba básica de equilibrio.





4 Edad Wii Fit

Tu edad Wii Fit será calculada basándose en tus resultados de la prueba de equilibrio, teniendo en cuenta tu edad real. Tus objetivos pueden incluir el disminuir tu edad Wii Fit.

5 Marca tu calendario

Señala a la fecha de hoy y oprime Ⓐ para poner un sello al final de la prueba.

Consejo: Un método efectivo para pesar algo

Después de pesarte, ¿por qué no lo intentas de nuevo sujetando algo? Al observar la variación del peso, podrás comprobar cuánto pesa el objeto que estés sujetando.

- Esto solamente funcionará cuando el objeto que estés sujetando pese 7 libras o más. Cualquier diferencia de peso menor de 7 libras se considerará una fluctuación natural del peso del usuario.

Canal Wii Fit

Con Wii Fit, podrás instalar un canal en el Menú de Wii para que puedas efectuar una prueba física y ver tus gráficos sin tener que insertar el disco. Selecciona Instalar el canal desde la opción de Configuración (ve la página 46) para instalar el canal. Luego sigue las instrucciones de la pantalla.

- No podrás instalar este canal si no tienes espacio suficiente en la memoria de tu consola Wii y canales libres en el Menú de Wii.

Vimm's Lair

Ejercicios

Wii Fit presenta cuatro categorías principales: tonificación, aeróbic, yoga y juegos de equilibrio. Elige la categoría que prefieras mejorar.

- Los resultados individuales variarán.
- No te fuerces demasiado. Es importante que no entrenes demasiado a diario, así que ten en mente la cantidad de tiempo que pasas entrenado.
- Dependiendo de la actividad, es posible que tengas que conectar el Nunchuk™ al mando de Wii o conectar dos mandos de Wii a la consola Wii. Si se te pide que lo hagas, simplemente sigue las instrucciones de la pantalla.

Comienza a entrenar

Para comenzar a entrenar, selecciona la categoría y la actividad que quieras hacer. Luego, puede que tengas que elegir el nivel de dificultad de la actividad. Selecciona Guía en Yoga o en Tonificación para ver una pequeña demostración de cómo efectuar la actividad. Elige Empezar para comenzar a entrenar. La primera vez que efectúes esta actividad verás una demostración automáticamente.

Alcancía Wii Fit

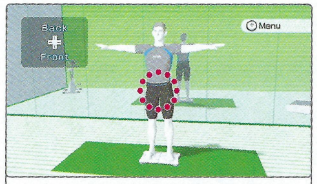
Al igual como con tu entrenamiento diario, acumularás saldo Wii Fit y lo depositarás en tu alcancía Wii Fit. Entre más deposites, más actividades se desbloquearán.

Favoritos

En la sección de Favoritos podrás seleccionar de una lista de 10 actividades que realizas con frecuencia.

Preparación para el ejercicio

Enciende la Wii Balance Board, párate sobre ella cuando el juego te lo pida y espera a que reconozca tu cuerpo. En Yoga y Tonificación podrás seguir a tu entrenador mientras que efectúas los movimientos. Cambia el ángulo de la cámara al oprimir arriba y abajo en ✚ para encontrar la vista de tu entrenador que más te guste. Cuando hayas terminado, sigue las instrucciones de la pantalla para comenzar a entrenar.



Para seguir los movimientos, simplemente copia los movimientos de tu entrenador.

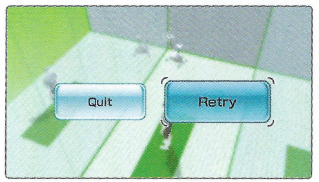
- Asegúrate de estirarte y calentarte antes de comenzar estos ejercicios.
- Ponte ropa cómoda que no contenga piezas de metal cuando estés entrenando.

Pausar el ejercicio

Oprime ⊕ durante la actividad o ejercicio para entrar en el menú de pausa y parar de entrenar por un momento. Oprime ⊕ de nuevo o selecciona Continuar para seguir entrenando. Elige Repetir para comenzar el ejercicio desde el principio y Salir para regresar a la pantalla de selección de ejercicios.

Terminar el ejercicio

Cuando completes una actividad, recibirás una puntuación basada en tu rendimiento. Si consigues una de las 10 mejores puntuaciones de esa actividad, aparecerás en la clasificación. La lista de los 10 mejores se comparte con todos los jugadores que tengan un perfil en esa consola Wii. Una vez que veas esto, oprime Ⓐ. Elige Repetir para comenzar la actividad de nuevo. Elige Salir para regresar a la pantalla de selección de ejercicios.



⚠ AVISO - Lesiones A Resultado de Condiciones Pre-existentes

El uso del accesorio del Wii Balance Board puede requerir diferentes cantidades de actividad física. Consulte con un doctor antes de utilizar el accesorio de Wii Balance Board si:

- está embarazada o pueda estar embarazada,
- si tiene problemas con el corazón, respiración, espalda, articulaciones u otras condiciones ortopédicas,
- si tiene hipertensión arterial,
- si tiene dificultad con ejercicios físicos, o
- si se le ha ordenado el restringir actividades físicas.

Si siente fatiga excesiva, falta de aire, presión en el pecho, mareo, molestia o dolor al usar el accesorio de Wii Balance Board, DEJE DE USAR INMEDIATAMENTE y consulte con un doctor.

Vimm's Lair

Trata de encontrar las 15 marcas dispersadas alrededor de la isla.

Mapa de la Isla Wii Fit

Este es un mapa de la isla donde puede explorar mientras corres en Wii Fit. Utilízalo para imaginarte dónde estás corriendo.

Vinm's Lair

Wii Fit™

Fitness Made Fun

Entraînez-vous pour le plaisir!

¡Diviértete haciendo ejercicio!

NEED HELP WITH INSTALLATION, MAINTENANCE OR SERVICE?

Nintendo Customer Service

SUPPORT.NINTENDO.COM

or call **1-800-255-3700**

NEED HELP PLAYING A GAME?

Recorded tips for many titles are available on Nintendo's Power Line at (425) 885-7529. This may be a long-distance call, so please ask permission from whoever pays the phone bill. If the information you need is not on the Power Line, you may want to try using your favorite Internet search engine to find tips for the game you are playing. Some helpful words to include in the search, along with the game's title, are: "walk through," "FAQ," "codes," and "tips."

BESOIN D'AIDE POUR L'INSTALLATION, L'ENTRETIEN OU LA RÉPARATION?

Service à la Clientèle de Nintendo

SUPPORT.NINTENDO.COM

ou appelez le **1-800-255-3700**

BESOIN D'AIDE DANS UN JEU?

Un nombre d'astuces pré-enregistrées sont disponibles pour de nombreux titres sur la Power Line de Nintendo au (425) 885-7529. Il est possible que l'appel pour vous soit longue distance, alors veuillez demander la permission de la personne qui paie les factures de téléphone. Si les informations dont vousavez besoin ne se trouvent pas sur la Power Line, vous pouvez utiliser votre Moteur de Recherche préféré pour trouver de l'aide de jeu. Certains termes utiles que vous pouvez indure dans votre recherche sont "walk through" ("étape par étape"), "FAQ" ("Foire Aux Questions), "codes" et "tips" ("astuces").

¿NECESITAS AYUDA DE INSTALACIÓN, MANTENIMIENTO O SERVICIO?

Servicio al Cliente de Nintendo

SUPPORT.NINTENDO.COM

o llame al **1-800-255-3700**

¿NECESITAS AYUDA CON UN JUEGO?

Consejos grabados para muchos títulos están disponibles a través del Power Line de Nintendo al (425) 885-7529. Esta puede ser una llamada de larga distancia, así que por favor pide permiso a la persona que paga la factura del teléfono. Si el servicio de Power Line no tiene la información que necesitas, recomendamos que uses el Motor de Búsqueda de tu preferencia para encontrar consejos para el juego que estás jugando. Algunas de las palabras que te ayudarán en tu búsqueda además del título, son: "walk through" ("instrucciones paso a paso"), "FAQ" ("Preguntas Frecuentes"), "codes" ("códigos"), y "tips" ("consejos").

Official Nintendo Seal™

The Official Seal is your assurance that this product is licensed or manufactured by Nintendo. Always look for this seal when buying video game systems, accessories, games and related products.

Ce Sceau Officiel est votre garantie que le présent produit est agréé ou manufacturé par Nintendo. Recherchez-le toujours quand vous achetez des appareils de jeu vidéo, des accessoires, des jeux et d'autres produits apparentés.

El Sello Oficial es su ratificación de que este producto tiene licencia o es manufacturado por Nintendo. Busque siempre este sello al comprar sistemas de videojuegos, accesorios, videojuegos, y productos relacionados.

Nintendo®

NINTENDO OF AMERICA INC.
P.O. BOX 957, REDMOND, WA
98073-0957 U.S.A.

www.nintendo.com

PRINTED IN JAPAN

RVL-RE[illegible]USZ

Vinnie's Lair